

eul_wid: rfi-ad

Φιλόστρατος ὁ Ἀθηναῖος · Philostratus the Athenian

Gymnastics

Γυμναστικός

Period: *Ρωμαϊκή* [Roman](#)
Dialect: *Ἀττικίζουσα λογοτεχνική* [Atticizing Literary](#)
Domain: *Ῥητορική* [Oratory](#)
Format: *Λόγος* [Oration](#)

Gym 1 (τ) ΦΙΛΟΣΤΡΑΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ. Σοφίαν ἡγώμεθα καὶ τὰ τοιαῦτα μέν, οἷον φιλοσοφῆσαι καὶ εἰπεῖν σὺν τέχνῃ, ποιητικῆς τε ἄψασθαι καὶ μουσικῆς καὶ γεωμετρίας, καί, νῆ Δία, ἀστρονομίας, ὅποση μὴ περιττή· σοφία δὲ καὶ τὸ κοσμησαὶ στρατιάν, καὶ ἔτι τὰ τοιαῦτα, ἰατρικὴ πᾶσα καὶ ζωγραφία καὶ πλάσται καὶ ἀγαλμάτων εἶδη καὶ κοῖλοι λίθοι καὶ κοῖλος σίδηρος. ^[5]

Gym 2 βάνανσοι δὲ ὅποσαι, δεδόσθω μὲν αὐταῖς τέχνῃ, καθ' ἣν ὄργανόν τι καὶ σκευὸς ὀρθῶς ἀποτελεσθήσεται, σοφία δὲ ἐξ ἐκείνας ἀποκείσθω μόνας, ἃς εἶπον. ἐξαιρῶ κυβερνήτην τῶν βαναύσων, ἐπειδὴ ἄστρων τε συνήσιν καὶ ἀνέμων καὶ τῶν ἀδήλων ἄπτεται. ταῦτα μὲν ὧν ἔνεκά μοι εἴρηται, δειχθήσεται, περὶ δὲ γυμναστικῆς, σοφίαν λέγωμεν οὐδεμιᾶς ἐλάττω τέχνης, ὥστε ἐς ὑπομνήματα ξυντεθῆναι τοῖς βουλομένοις γυμνάζειν· ἢ μὲν γὰρ πάλαι γυμναστικὴ Μίλωνας ἐποίει καὶ Ἴπποσθένας, Πουλυδάμαντάς τε καὶ Προμάχους καὶ Γλαῦκον τὸν Δημύλου, καὶ τοὺς πρὸ τούτων ἔτι ἀθλητάς, τὸν Πηλέα δῆπου καὶ τὸν Θησέα καὶ τὸν Ἡρακλέα αὐτόν, ἢ δὲ ἐπὶ τῶν πατέρων ἦττους μὲν οἶδε, θαυμασίους δὲ καὶ μεμνησθαι ἀξίους· ἢ δὲ νῦν καθεστηκυῖα, μεταβέβληκεν οὕτω τὰ τῶν ἀθλητῶν, ὥς καὶ τοῖς φιλογυμναστοῦσι τοὺς πολλοὺς ἄχθεσθαι. Δοκεῖ δὴ μοι διδάξαι μὲν τὰς αἰτίας, δι' ἃς ὑποδέδωκε ταῦτα, ξυμβαλέσθαι δὲ γυμνάζουσί τε καὶ γυμναζόμενοις, ὅποσα οἶδα, ἀπολογήσασθαι τε ὑπὲρ τῆς φύσεως ἀκουούσης κακῶς, ἐπειδὴ παρὰ πολὺ τῶν πάλαι οἱ νῦν ἀθληταὶ λείοντάς τε γὰρ βόσκει καὶ νῦν φαυλοτέρους οὐδέν, τῶν τε κυνῶν καὶ ἵππων καὶ ταύρων ταύτῳ χρῆμα, καὶ τὸ ἐς δένδρα δὲ αὐτῆς ἦκον ἄμπελοί τε ὅμοιοι ἔτι καὶ συκῆς δῶρα, χρυσοῦ τε καὶ ἀργύρου καὶ λίθων οὐδέν παρήλλαξεν, ἀλλ' ὥς αὐτὴ ἐνόμισε, τοῖς προτέροις ὅμοια φύει τὰ πάντα· ἀθληταῖς δέ, ὅποσαι περὶ αὐτοὺς ἦσαν ποτε ἀρεταί, οὐχ ἢ φύσις ἀπηνέχθη (αὐτῶν), φέρει γὰρ δὴ ἔτι θυμοειδεῖς εὐειδεῖς ἀγχίνους, φύσεως γὰρ ταῦτα, τὸ δὲ μὴ ὑγιῶς γυμνάζεσθαι, μηδὲ ἐρρώμένως ἐπιτηδεύειν ἀφείλετο τὴν φύσιν τὸ ἑαυτῆς κράτος. καὶ ὅπως μὲν ξυνέβη ταῦτα, δηλώσω ὕστερον, πρῶτον δὲ ἐπισκεψώμεθα δρόμου αἰτίας καὶ πυγμῆς καὶ πάλης καὶ τῶν τοιούτων, καὶ ἐξ ὅτου ἦρξαιτο ἕκαστα καὶ ἀφ' ὅτου. παρακείσεται δὲ ἀπανταχοῦ τὰ Ἡλείων, δεῖ γάρ που τὰ τοιαῦτα ἐκ τῶν ἀκριβεστάτων φράζειν. Ἔστι τοίνυν ἀγωνίας ξυμπάσης τὰ μὲν κοῦφα ταῦτα· στάδιον, δόλιχος, ὀπλίται, δίαυλος, ἄλμα, (ἀκόντιον), τὰ βαρύτερα δὲ παγκράτιον, πάλη, πύκται, (δίσκος). ^[45]

Gym 3 πένταθλος δὲ ἀμφοῖν συνηρμόσθη· (τὸ) παλαῖσαι μὲν γὰρ καὶ δισκεῦσαι βαρεῖς, τὸ δὲ ἀκοντίσαι καὶ πηδῆσαι καὶ δραμεῖν κοῦφοί εἰσι. πρὸ μὲν δὴ Ἰάσονος καὶ Πηλέως ἄλμα ἐστεφανοῦτο ἰδίᾳ

καὶ δίσκος ἰδίᾳ, καὶ τὸ ἀκόντιον ἥρκει ἐς νίκην κατὰ τοὺς χρόνους, οὓς ἡ Ἀργὼ ἔπλει· Τελαμὼν μὲν κράτιστα ἐδίσκευε, Λυγκεὺς δὲ ἠκόντιζεν, ἔτρεχον δὲ καὶ ἐπήδων οἱ ἐκ Βορέου, Πηλεὺς δὲ ταῦτα μὲν ἦν δεύτερος, ἐκράτει δὲ ἀπάντων πάλῃ· ὁπότε οὖν ἠγωνίζοντο ἐν Λήμνῳ, φασὶν Ἰάσονα Πηλεῖ χαριζόμενον συνάψαι τὰ πέντε καὶ Πηλέα τὴν νίκην οὕτω συλλέξασθαι, πολεμικώτατόν τε νομισθῆναι τῶν ἐφ' ἑαυτοῦ διὰ τε τὴν ἀρετὴν, ἣ ἐχρήτο ἐς τὰς μάχας, διὰ τε τὴν εἰς τὰ πέντε ἐπιτήδευσιν οὕτω πολεμικὴν οὔσαν, ὥς καὶ ἀκοντίζειν ἐν τοῖς ἄθλοις. Δολίχου δὲ αἰτία ἦν ἥδε· δρομοκῆρυκες ἐξ Ἀρκαδίας ἐφοίτων ἐς τὴν Ἑλλάδα τῶν πολεμικῶν ἄγγελοι, καὶ ἀπείρητο αὐτοῖς μὴ ἱππεύειν, ἀλλ' αὐτουργοῖς εἶναι τοῦ δρόμου. ^[15]

Gym 4 τὸ αἰεὶ οὖν ἐν βραχεῖ τῆς ἡμέρας διαδραμεῖν στάδια ὅποσα ὁ δόλιχος, (δολιχοδρόμους τοὺς) δρομοκῆρυκας εἰργάζετο καὶ ἐγύμναζε τῷ πολέμῳ. Στάδιον δὲ ὧδε εὔρηται· θυσάντων Ἥλείων ὅποσα νομίζουσι, διέκειτο μὲν ἐπὶ τοῦ βωμοῦ τὰ ἱερά, πῦρ δὲ αὐτοῖς οὕτω ἐνέκειτο. ^[5]

Gym 5 στάδιον δὲ οἱ δρομεῖς ἀπεῖχον τοῦ βωμοῦ καὶ εἰστήκει πρὸ αὐτοῦ ἱερεὺς (ξὺν) λαμπαδίῳ βραβεύων, καὶ ὁ νικῶν ἐμπυρίσας τὰ ἱερά Ὀλυμπιονίκης ἀπῆει. ^[5]

Gym 6 ἐπεὶ δὲ Ἥλεῖοι θύσειαν, ἔδει μὲν καὶ τοὺς ἀπάντων τῶν Ἑλλήνων θύειν θεωρούς, ὥς δὲ μὴ ἀργῶς ἢ πρόσδοδος αὐτῶν γίγνοιτο, ἔτρεχον οἱ δρομεῖς ἀπὸ τοῦ βωμοῦ στάδιον, οἷον καλοῦντες τὸ Ἑλληνικόν, καὶ πάλιν ἐς ταῦτόν ὑπέστρεφον οἷον ἀγγέλλοντες, ὅτι δὴ ἀφίξειτο ἡ Ἑλλὰς χαίρουσα· ταῦτα μὲν οὖν περὶ διαύλου. Οἱ δρόμοι δὲ (οἱ) ὀπλῖται ποικίλοι μὲν, καὶ μάλιστα (οἱ) κατὰ Νεμέαν, οὓς ἐνόπλους τε καὶ ἱππίους ὀνομάζουσιν, ἀνάκειται δὲ τοῖς ἀμφὶ Τυδέα τοῖς ἐπτά. ^[5]

Gym 7 ὁ δὲ γε Ὀλυμπιακὸς ὀπλίτης, ὥς μὲν Ἥλεῖοί φασιν, ἐτέθη διὰ ταῦτα· πόλεμον Ἥλεῖοι Δυμαίοις ξυνῆψαν οὕτω τι ἀκήρυκτον, ὥς μὴδὲ τὰ Ὀλύμπια ἀνοχὰς εἶναι, νικῶντων δὲ αὐτῶν [Ἥλείων] κατ' (αὐτὴν) τὴν τῶν ἄθλων ἡμέραν ὀπλίτης λέγεται τῶν ἀπὸ τῆς μάχης ἐσδραμεῖν ἐς τὸ στάδιον εὐαγγέλια ἀπάγων τῆς νίκης. ταυτὶ δὲ πιθανὰ μὲν, ἀκούω δ' αὐτὰ καὶ Δελφῶν, ἐπειδὴ πρὸς ἑνίας τῶν Φωκίδων (πόλεων) ἐπολέμησαν, καὶ Ἀργείων, ἐπειδὴ πολέμῳ συνεχεῖ πρὸς Λακεδαιμονίους ἐτρίβοντο, καὶ Κορινθίων, ἐπειδὴ καὶ ἐν αὐτῇ (τῇ) Πελοποννήσῳ καὶ ὑπὲρ τὰ ὅρια τοῦ Ἰσθμοῦ ἐπολέμουν· ἐμοὶ δὲ ἕτερα περὶ (τοῦ) ὀπλίτου δοκεῖ· φημὶ γὰρ νενομίσθαι μὲν αὐτὸν ἐκ πολεμικῆς αἰτίας, παριέναι δὲ ἐς τοὺς ἀγῶνας πολέμου ἀρχῆς ἕνεκα, δηλούσης τῆς ἀσπίδος, ὅτι πέπαυται ἐκεχειρία, δεῖ δὲ ὀπλων. εἰ δὲ μὴ ῥαθύμως ἀκούεις τοῦ κήρυκος, ὁρᾷς ὥς ἐπὶ πάντων (τελευτῆς) κηρύττει λήγειν μὲν τὸν τῶν ἄθλων ταμίαν ἀγῶνα, τὴν σάλπιγγα δὲ τὰ τοῦ Ἐνυαλίου σημαίνειν προκαλουμένην τοὺς νέους ἐς ὅπλα. κελεύει δὲ τουτὶ τὸ κήρυγμα καὶ τοῦλαιον ἀραμένους ἐκποδῶν ποι φέρειν, οὐχ ὥς ἀλειψομένους, ἀλλ' ὥς πεπαυμένους τοῦ ἀλείφεσθαι. ἄριστος δὲ ὁ κατὰ Βοιωτίαν καὶ Πλάταιαν ὀπλίτης ἐνομίζετο διὰ τε τὸ μῆκος τοῦ δρόμου διὰ τε τὴν ὀπλισιν ποδῆρην οὔσαν καὶ σκεπάζουσιν τὸν ἀθλητὴν, ὥς ἂν εἰ καὶ μάχοιτο, διὰ τε τὸ ἐπ' ἔργῳ λαμπρῷ κεῖσθαι τῷ Μηδικῷ, διὰ τε τὸ νομίσαι ταῦτα Ἑλλήνας κατὰ βαρβάρων, καὶ μὴν καὶ διὰ τὸν νόμον τὸν ἐπὶ τοῖς ἀγωνιουμένοις κείμενον, ὥς νενόμικεν ἡ Πλάταια· τὸν γὰρ ἤδη παρ' αὐτοῖς ἐστεφανωμένον, εἰ ἀγωνίζοιτο αὐθις, ἐγγυητὰς ἔδει καταστήσαι τοῦ σώματος, θάνατος γὰρ ἡττωμένῳ προσετέτακτο. ^[10]

Gym 8 Πυγμὴ δὲ Λακωνικὸν εὔρημα καὶ ἐς Βέβρυκάς ποτε βαρβάρους ἦλθεν, ἄριστά τε αὐτῇ Πολυδεύκης ἐχρήτο, ὅθεν οἱ ποιηταὶ αὐτὸν ἐκ τούτων ἦδον.

Gym 9 ἐπύκτευν δὲ οἱ ἀρχαῖοι Λακεδαιμόνιοι διὰ τάδε· κράνη Λακεδαιμονίοις οὐκ ἦν, οὐδ' ἐγχώριον ἠγοῦντο τὴν ὑπ' αὐτοῖς μάχην, ἀλλ' ἦν ἀσπίς ἀντὶ κράνους τῷ μετ' ἐπιστήμης φέροντι. ὥς οὖν φυλάττειν μὲν τὰς κατὰ τοῦ προσώπου πληγὰς, πληττόμενοι δὲ ἀνέχοντο, πυγμὴν ἐπήσκησαν καὶ τὰ πρόσωπα οὕτω (στέγειν) ἐνεγυμνάζοντο. προιόντες δὲ μεθῆκαν τὸ πυκτεύειν καὶ τὸ παγκρατιάζειν ὁμοίως, αἰσχροὺς ἡγούμενοι διαγωνίζεσθαι ταῦτα, ἐν οἷς ἔστιν ἐνὸς

ἀπειπόντος διαβεβλήσθαι τὴν Σπάρτην ὡς μὴ εὖψυχον. ὥπλιστο δὲ ἡ ἀρχαία πυγμὴ τὸν τρόπον τοῦτον· ἐς στρόφιον οἱ τέτταρες τῶν δακτύλων ἐνεβιβάζοντο, καὶ ὑπερέβαλλον τοῦ στροφίου τοσοῦτον, ὅσον εἰ συνάγοιντο, πύξ εἶναι, ξυνείχοντο δὲ ὑπὸ σειρᾶς, ἣν καθάπερ ἔρεισμα ἐβέβληντο ἐκ τοῦ πήχεος. ^[5]

Gym 10 νυνὶ δὲ αὖ μεθέστηκε, ῥινοὺς γὰρ τῶν πιοτάτων βοῶν δέψοντες ἱμάντα ἐργάζονται πυκτικὸν ὄξυν καὶ προεμβάλλοντα, ὃ δέ γε ἀντίχειρ οὐ ξυλλαμβάνει τοῖς δακτύλοις τοῦ πλήττειν ὑπὲρ συμμετρίας τῶν τραυμάτων, ὡς μὴ πᾶσα ἡ χεὶρ μάχοιτο. ὅθεν τοὺς ἱμάντας τοὺς ἀπὸ τῶν συῶν ἐκκρίνουσι τῶν σταδίων, ὀδυνηρὰς ἡγούμενοι τὰς ἀπ' αὐτῶν πληγὰς καὶ δυσιάτους. Πάλῃ δὲ καὶ παγκράτιον ὡς ἐς τὸ πρόσφορον τῷ πολέμῳ εὗρηται, πρῶτον μὲν δηλοῖ τὸ Μαραθῶνι ἔργον διαπολεμηθὲν οὕτως Ἀθηναίοις, ὡς ἀγχοῦ πάλης φαίνεσθαι, προσόντος τούτου τῷ ἔργῳ, δεύτερον δὲ τὸ ἐν Θερμοπύλαις, ὅτε Λακεδαιμόνιοι κλασθέντων αὐτοῖς ξιφῶν τε καὶ δοράτων πολλὰ ταῖς χερσὶ γυμναῖς ἔπραξαν. ^[5]

Gym 11 ὅποσα δὲ ἐστὶν ἐν ἀγωνίᾳ, προτετίμηται πάντων τὸ παγκράτιον, καίτοι συγκείμενον ἐξ ἀτελοῦς πάλης καὶ ἀτελοῦς πυγμῆς, προτετίμηται δὲ παρ' ἐτέροις, ὡς Ἥλεϊοί γε τὴν πάλῃν καρτερὰν νενομίκασι καὶ ἀλεγεινὴν κατὰ τοὺς ποιητάς, οὐ μόνον ἐπὶ ταῖς διαπλοκαῖς τῶν παλαισμάτων, αἷς δεῖ τοῦ σώματος ὑγροῦ καὶ εὐκόλου, ἀλλὰ καὶ τῷ (ἐν) προαγῶνι ἀγωνίζεσθαι τρίς, ἐπεὶ δεῖ τοσοῦτων δὴ πτωμάτων. παγκράτιον γοῦν καὶ πυγμὴν [καὶ πάλῃν] ἀκονιτὶ στεφανοῦν δεινὸν ἡγούμενοι τὸν παλαιστὴν οὐκ ἀπελαύνουσιν, ἐπειδὴ ὁ νόμος τὴν τοιάνδε νίκην μόνη ξυγχωρεῖν φησι τῇ γυρᾷ καὶ ταλαιπώρῳ πάλῃ, καὶ σαφὴς ἐμοὶ γοῦν ἡ αἰτία, δι' ἣν ὁ νόμος οὕτω προστάττει· τοῦ γὰρ δὴ ἀγωνίσασθαι ἐν Ὀλυμπίᾳ δεινοῦ ὄντος χαλεπώτερον ἔτι τὸ γυμνάζεσθαι δοκεῖ. τὰ μὲν οὖν τῶν κούφων γυμνάζεται ὁ δολιχοδρόμος ὁκτώ που ἢ δέκα στάδια καὶ ὁ πένταθλος τι τῶν τριῶν, οἱ δρομεῖς δίαυλον ἢ στάδιον ἢ ἄμφω· τί δεινὸν ἀπὸ τῶν τοιούτων; οὐδέν· ὁ γὰρ τρόπος τῶν γυμνασίων ὁ αὐτός, ἦν τε Ἥλεῖοι γυμνάζωσιν, ἦν τε ἔτεροι· ὁ δὲ βαρύτερος ἀθλητὴς γυμνάζεται μὲν ὑπὸ Ἥλείων κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, ὅτε μάλιστα ὁ ἥλιος τὴν ἰλὺν ἐν κοίλῃ Ἀρκαδίᾳ αἶθει, κόνιν δὲ ἀνέχεται θερμότεραν τῆς Αἰθιοπῶν ψάμμου, καρτερεῖ δὲ ἐκ μεσημβρίας ἀρξάμενος. καὶ τούτων οὕτω ταλαιπώρων ὄντων τὸ ἐπιπονώτατον οἱ παλαισταὶ εἰσιν· ὁ μὲν γὰρ πύκτης, ἐπειδὴν ὁ τοῦ σταδίου καιρὸς ἦκη, τρωθήσεται καὶ τρώσει καὶ προσθήσεται ταῖς κνήμαις, γυμναζόμενος δὲ σκιὰν τῆς ἀγωνίας ἐπιδείζεται, καὶ ὁ παγκρατιαστὴς ἀγωνιεῖται μὲν πάντα τρόπον, ὅποσοι ἐν παγκρατίῳ εἰσίν, γυμνάζεται δὲ ἄλλοτε [καὶ] ἄλλον, πάλῃ δὲ ταῦτόν μὲν ἐν προαγῶνι, ταῦτόν δὲ καὶ ἐν ἀγῶνι· παρέχεται γὰρ ἑκατέρα πεῖραν, ὅποσα οἶδε καὶ ὅποσα δύναται, γυρὰ τε εἰκότως εἴρηται· γυρὸν γὰρ πάλης καὶ τὸ ὀρθόν, ὅθεν Ἥλεῖοι στεφανοῦσι τὸ γυμναστικώτατον κᾶκ μόνου τοῦ γεγυμνάσθαι. Παρελθεῖν δὲ ταῦτα οὐχ ὁμοῦ πάντα (φασὶν) ἐς τοὺς ἀγῶνας, ἐπ' ἄλλῳ δὲ ἄλλο εὐρίσκόμενόν τε ὑπὸ τῆς γυμναστικῆς καὶ ἀποτελούμενον. ^[40]

Gym 12 ἦν μὲν γὰρ τὰ πάλαι Ὀλύμπια ἐς τὴν τρίτην ἐπὶ δέκα Ὀλυμπιάδα σταδίου μόνου, καὶ ἐνίκων ἐν αὐτοῖς Ἥλεῖοι τρεῖς, ἑπτὰ Μεσσήνιοι, Κορίνθιος, Δυμαῖος, Κλεωναῖος, ἄλλος ἄλλην Ὀλυμπιάδα, δύο δὲ οὐδεὶς ὁ αὐτός, ἐπὶ δὲ τῆς τετάρτης ἐπὶ δέκα δίαυλος μὲν ἤρξατο, Ὑπήνου δὲ ἐγένετο Ἥλείου ἢ ἐπ' αὐτῷ νίκη. (κατὰ δὲ τὴν) μετ' ἐκείνην δολίχου ἀγῶν καὶ ἐνίκα Σπαρτιάτης Ἀκανθος. ἀνδρῶν δὲ πένταθλον καὶ ἀνδρῶν πάλῃν ἤσκησεν ἡ ὀγδόη ἐπὶ δέκα Ὀλυμπιάσιν· ἐνίκα δὲ πάλῃν μὲν Εὐρύβατος Λουσιεύς, τὰ δὲ πέντε Λάμπις Λάκων. εἰσὶ δὲ οἱ καὶ τὸν Εὐρύβατον Σπαρτιάτην γράφουσιν. ἡ δὲ τρίτη καὶ εἰκοστὴ Ὀλυμπιάς ἄνδρα ἤδη ἐκάλει πύκτην, καὶ ἐκρατίστευσεν ὁ Σμυρναῖος Ὀνόμαστος [πυκτεύσας ἐνίκησεν] ἐπιγράψας τὴν Σμύρναν ἔργῳ καλῷ· ὅποσαι γὰρ πόλεις Ἴωνικαί τε καὶ Λύδιοι καὶ καθ' Ἑλλήσποντόν τε καὶ Φρυγίαν, καὶ ὅποσα ἔθνη ἀνθρώπων ἐν Ἀσίᾳ εἰσὶ, ταῦτα ὁμοῦ ζύμπαντα ἢ Σμύρνα ὑπερεβάλετο καὶ στεφάνου Ὀλυμπικοῦ πρώτη ἔτυχεν. καὶ νόμους ἔγραψεν ὁ ἀθλητὴς οὗτος

πυκτικούς, οἷς ἐχρῶντο οἱ Ἡλεῖοι διὰ σοφίαν τοῦ πύκτου, καὶ οὐκ ἤχθοντο οἱ Ἀρκάδες, εἰ νόμους ἔγραψεν αὐτοῖς ἐναγωνίους ἐξ Ἰωνίας ἥκων τῆς ἀβρᾶς. κατὰ δὲ τὴν τρίτην καὶ τριακοστὴν Ὀλυμπιάδα παγκράτιον μὲν ἐτέθη, [μήπω τεθὲν] Λύγδαμις δὲ ἐνίκα Συρακούσιος. μέγας δὲ οὕτω τις ὁ Σικελιώτης ἦν, ὥς τὸν πόδα ἰσόπηχυν εἶναι· τὸ γοῦν στάδιον ἀναμετρήσαι λέγεται τοσούτοις ἑαυτοῦ ποσίν, ὅσοι τοῦ σταδίου πῆχεις νομίζονται. ^[30]

Gym 13 φασὶ καὶ παίδων πένταθλον παρελθεῖν ἐκεῖ κατὰ τὴν ὀγδόην καὶ τριακοστὴν, ὅτε νικῆσαι μὲν Εὐτελίδαν Λακεδαιμόνιον, τὴν δὲ ἰδέαν ταύτην μηκέτι ἀγωνίσασθαι παῖδα ἐν Ὀλυμπίᾳ. ὁ δὲ νικήσας τὸ τῶν παίδων στάδιον κατὰ τὴν ἕκτην καὶ τεσσαρακοστὴν Ὀλυμπιάδα—τότε γὰρ πρῶτον ἐτέθη—παῖς ἦν καλὸς Πολυμήστωρ ὁ Μιλήσιος, ὃς τῇ ρύμῃ τῶν ποδῶν λαγῶν ἔφθανε. πυγμὴν δὲ παίδων οἱ μὲν φασὶν ἐπὶ τῆς πρώτης καὶ τεσσαρακοστῆς ἄρξασθαι Ὀλυμπιάδος, καὶ Φιλητᾶν Συβαρίτην νενικηκέναι, οἱ δὲ ἐπὶ τῆς ἐξηκοστῆς λέγουσι Κριὸν ἐκ Κέω τῆς νήσου. Δαμάρετος δὲ κατὰ τὴν ἐξηκοστὴν πέμπτην πρῶτος ὀπλίτου λέγεται τυχεῖν Ἡραιεύς, οἶμαι, ὦν. ἑκατοστῇ καὶ τεσσαρακοστῇ καὶ πέμπτῃ Ὀλυμπιάδι παῖδα παγκρατιαστὴν ἐνέγραψαν οὐκ οἶδα ἐξ ὅτου βραδέως αὐτὸν ἐννοήσαντες εὐδοκιμοῦντα ἤδη παρ' ἐτέροις· ὁψὲ γὰρ τῶν Ὀλυμπιάδων Αἰγύπτου ἤδη στεφανουμένης ἤρξατο, κάκεινῃ δὲ ἡ νίκη Αἰγυπτίου ἐγένετο· Ναύκρατις γοῦν ἀνερρήθη νικῶντος Αἰγυπτίου Φαίδιμου. ταῦτα οὐκ ἂν μοι δοκεῖ καθ' ἐν οὕτωσι παρελθεῖν ἐς ἀγῶνας, οὐδὲ ἂν σπουδασθῆναί ποτε Ἡλείοις τε καὶ Ἑλλήσι πᾶσιν, εἰ μὴ γυμναστικὴ ἐπεδίδου καὶ ἤσκει αὐτά· καὶ γὰρ αὐταὶ τῶν ἀθλητῶν αἱ νῖκαι [καὶ] τοῖς γυμνασταῖς οὐ μείον ἢ τοῖς ἀθληταῖς πρόσκεινται. τί οὖν χρὴ περὶ γυμναστικῆς γινώσκειν; τί δ' ἄλλο ἢ σοφίαν αὐτὴν ἡγεῖσθαι ξυγκειμένην μὲν ἐξ ἱατρικῆς τε καὶ παιδοτριβικῆς, οὕσαν δὲ τῆς μὲν τελεωτέραν, τῆς δὲ μόριον; ὅποσον δὲ ἀμφοῖν μετέσχηκεν, ἐγὼ δηλώσω· παλαισμάτων εἴδη ὅποσα ἐστί, δηλώσει ὁ παιδοτρίβης καιρούς τε ὑποτιθέμενος καὶ ὁρμὰς καὶ μέτρα καὶ ὅπως ἂν τις ἢ φυλάττοιτο ἢ φυλαττομένου κρατοίῃ, διδάξει δὲ καὶ ὁ γυμναστῆς εἰδότα μήπω τὸν ἀθλητὴν ταῦτα· ἀλλ' ἔστιν ὅπου δεῖ (εὖ) μεταχειρίσασθαι πάλην ἢ παγκράτιον ἢ καὶ πλεονέκτημα ὑπάρχον ἀντιπάλων διαφυγεῖν ἢ ἐκκροῦσαι, ὦν οὐδὲν ἂν ἐς ἐπίνοιαν ἴοι τῷ γυμναστῇ μὴ καὶ τὰ τῶν παιδοτριβῶν εἰδότει. ^[10]

Gym 14 κατὰ μὲν τοῦτο δὴ ἴσαι αἱ τέχναι, χυμούς δὲ ἀποκαθῆραι καὶ τὰ περιττὰ ἀφελεῖν καὶ λεᾶναι τὰ κατεσκληρότα καὶ πιᾶναί τι ἢ μεταβαλεῖν ἢ θάλψαι αὐτῶν γυμναστικῆς ἐν σοφίᾳ. ἐκεῖνα (γὰρ) ἢ οὐκ ἐπιστήσεται ὁ παιδοτρίβης ἢ, εἰ γινώσκοι τι, πονήρως ἐπὶ τοὺς παῖδας χρήσεται βασανίζων ἐλευθερίαν ἀκραιφνοῦς αἵματος. τῆς μὲν δὲ προειρημένης ἐπιστήμης ἢ γυμναστικῆς τοσούτῳ τελεωτέρα, πρὸς δέ γε ἱατρικὴν ὧδε ἔχει νοσήματα, ὅποσα κατάρρους καὶ ὑδέρους καὶ φθόας ὀνομάζομεν, καὶ ὅποσαι ἱερὰ νόσοι, ἱατροὶ μὲν παύουσιν ἐπαντλοῦντές τι ἢ ἀποκλύζοντες ἢ ἐπιπλάττοντες, γυμναστικὴ δὲ τὰ τοιαῦτα διαίταις ἴσχει καὶ τρίψει. ῥήξαντα δέ τι ἢ τρωθέντα ἢ θολωθέντα τὸ ἐν ὀφθαλμοῖς φῶς ἢ ὀλισθήσαντά τινα τῶν ἄρθρων ἐς ἱατροῦ χρὴ φέρειν, ὥς οὐδὲν ἢ γυμναστικῇ πρὸς τὰ τοιαῦτα. Ἀρκούντως μὲν οἶμαι ἀποδεδεῖχθαι μοι, ὅποση πρὸς ἑκατέραν ἐπιστήμην ἢ γυμναστικὴ ἐστί, δοκῶ δέ μοι κάκεῖνο ἐν αὐτῇ ὁρᾶν· ἱατρικὴν πᾶσαν ὁ αὐτὸς οὐδεὶς ἂν (ξυλλαμβάνειν δύναιτο), ἀλλ' ὁ μὲν ῥηγμάτων ἐπαίειν, ὁ δὲ ξυνιέναι πυρεττόντων, ὁ δὲ ὀφθαλμιῶντων, ὁ δὲ φθισικῶν ὑγιῶς ἀπάντων, καὶ μεγάλου ὄντος τοῦ κἂν σμικρόν τι αὐτῆς ἐξεργάσασθαι ὁρθῶς φασὶν οἱ ἱατρικοὶ πᾶσαν γινώσκειν· γυμναστικὴν δὲ οὐκ ἂν ἐπαγγείλαιτό τις ὁμοῦ πᾶσαν, ὁ γὰρ τὰ δρομικὰ εἰδὼς τὰ τῶν παλαιόντων καὶ τῶν παγκρατιαζόντων οὐκ ἐπιστήσεται, καὶ ὁ τὰ βαρύτερα γυμνάζων ἀμαθῶς τῆς ἄλλης ἐπιστήμης ἄψεται. ^[10]

Gym 16 Ξυμμετοχὴ μὲν (σοφίας) τῇ τέχνῃ ἥδε, γένεσις δὲ αὐτῆς τὸ φῦναι τὸν ἄνθρωπον παλαιῶσαι τε ἱκανὸν καὶ πυκτεῦσαι καὶ δραμεῖν ὀρθόν· καὶ γὰρ οὐδ' ἐν ἂν γένοιτό τι τῶν τοιούτων μὴ προυπάρχοντος τοῦ, δι' ὃ γίγνεται, καὶ ὥσπερ χαλκευτικῆς γένεσις ὁ σίδηρος καὶ ὁ χαλκός, καὶ

γεωργίας γῆ καὶ τὰ ἐκ τῆς γῆς, καὶ ναυτιλίας τὸ εἶναι θάλατταν, οὕτως ἠγώμεθα καὶ τὴν γυμναστικὴν ξυγγενεστάτην τε εἶναι καὶ συμφυᾶ τῷ ἀνθρώπῳ. καὶ λόγος δὲ ἄδεταί τις, ὡς γυμναστικὴ μὲν οὕτω εἴη, Προμηθεὺς δὲ εἴη καὶ γυμνάσαιτο μὲν ὁ Προμηθεὺς πρῶτος, γυμνάσειε δὲ αὖ ἐτέρους Ἑρμῆς, ἀγασθείη τε αὐτὸν τοῦ εὐρήματος, καὶ παλαίστρα γένοιτο Ἑρμοῦ πρώτη, καὶ οἱ πλασθέντες δὲ ἐκ (πηλοῦ ὑπὸ) Προμηθέως ἄνθρωποι οἶδε ἄρα [οὔτοι] εἶεν οἱ (ἐν) τῷ πηλῷ γυμνασάμενοι [ἐν ᾧ ἦσαν], (οὖς) πλάττεσθαι ὑπὸ τοῦ Προμηθέως ὦντο, ἐπειδὴ τὰ σώματα αὐτοῖς ἡ γυμναστικὴ ἐπιτήδειά τε καὶ ξυγκείμενα ἐποίει. Πυθοῖ μὲν οὖν καὶ Ἴσθμοι καὶ ὅπου ποτὲ τῆς γῆς ἐτέθησαν ἀγῶνες, τρίβωνα ὁ γυμναστής ἀμπεχόμενος ἀλείφει τὸν ἀθλητὴν καὶ οὐδεὶς ἀποδύσει ἄκοντα, ἐν Ὀλυμπίᾳ δὲ γυμνὸς ἐφέστηκεν, ὡς μὲν δόξα ἐνίων, διελέγχοντες Ἥλαιοι τὸν γυμναστὴν ὥρα ἔτους, εἰ καρτερεῖν οἶδε καὶ θέρεσθαι, ὡς δὲ Ἥλαιοί φασι, Φερενίκη ἢ Ῥοδία ἐγένετο Διαγόρου θυγάτηρ τοῦ πύκτου, καὶ τὸ ἦθος ἡ Φερενίκη οὕτω τι ἔρρωτο, ὡς Ἥλαιοις τὰ πρῶτα ἀνὴρ δόξα. ^[5]

Gym 17 περιῖη γοῦν ὑπὸ τρίβωνι ἐν Ὀλυμπίᾳ καὶ Πεισίροδοι τὸν ἑαυτῆς υἱὸν ἐγύμναζε. πύκτης δὲ ἄρα κάκεῖνος ἦν, εὐχεῖρ τὴν τέχνην καὶ μείων οὐδὲν τοῦ πάππου, ἐπεὶ δὲ ξυνήκαν τῆς ἀπάτης, ἀποκτεῖναι μὲν τὴν Φερενίκην ὥκνησαν ἐνθυμηθέντες τὸν Διαγόραν καὶ τοὺς Διαγόρου παῖδας —ὁ γὰρ Φερενίκης οἶκος Ὀλυμπιονίκαι πάντες— νόμος δὲ ἐγράφη τὸν γυμναστὴν ἀποδύεσθαι καὶ μηδὲ τοῦτον ἀνέλεγκτον αὐτοῖς εἶναι. Φέρει δὲ καὶ στλεγγίδα ὁ γυμναστής ἐκεῖ διὰ τοῦτο ἴσως· ἐγκονίσσθαι παλαίστρα τὸν ἀθλητὴν ἐν Ὀλυμπίᾳ καὶ ἡλιοῦσθαι ἀνάγκη· ἴν' οὖν μὴ λυμαίνοντο τὴν ἔξιν, ἡ στλεγγὶς ἀναμιμνήσκει τὸν ἀθλητὴν ἐλαίου καὶ φησι δεῖν ἐπάγειν αὐτὸ οὕτως ἀφθόνως, ὡς καὶ ἀποστλεγγίζειν ἀλείψαντα. ^[5]

Gym 18 εἰσὶ δὲ οἱ φασιν ὡς γυμναστής (τις) ἐν Ὀλυμπίᾳ τεθηγμένη τῇ στλεγγίδι τὸν ἀθλητὴν ἀπέκτεινε μὴ καρτερήσαντα ὑπὲρ τῆς νίκης, καὶ ξυγχωρῶ τῷ λόγῳ, βέλτιον γὰρ πιστεῦεσθαι ἢ ἀπιστεῖσθαι. ξίφος μὲν δὴ ἐπὶ τοὺς πονηροὺς τῶν ἀθλητῶν στλεγγὶς ἔστω, καὶ ἐχέτω δὴ τι ὑπὲρ τὸν Ἑλλανοδίκην ὁ γυμναστής ἐν Ὀλυμπίᾳ. Λακεδαιμόνιοι δὲ καὶ τακτικὴν ἐβούλοντο τοὺς γυμναστὰς εἰδέναι μελέτην τῶν πολεμικῶν (καὶ αὐτοὺς) τοὺς ἀγῶνας ἡγούμενοι, καὶ οὐ χρὴ θαυμάζειν, ὅπου καὶ τὴν ὄρχησιν, τὸ ῥαθυμότερον τῶν ἐν εἰρήνῃ, Λακεδαιμόνιοι πάντως ἐς τὰ πολεμικὰ ἀνέφερον ὀρχούμενοι τρόπον, ὃν φυλάσσεται τις βέλος ἢ ἀφήσει ἢ ἀρθήσεται ἀπὸ τῆς γῆς καὶ τῇ ἀσπίδι εὐμεταχειρίστως χρῆσεται. ^[5]

Gym 20 Ὅποσα δὲ γυμνασταὶ ξυνεβάλλοντο ἀθληταῖς ἢ παρακελευσάμενοί τι ἢ ἐπιπλήξαντες ἢ ἀπειλήσαντες ἢ σοφισάμενοι, πολλὰ μὲν ταῦτα καὶ πλείω λόγου, λεγέσθω δὲ τὰ ἐλλογιμώτερα. Γλαῦκον μὲν τοῖνυν τὸν Καρύστιον πύκτην ἀπιστούμενον ἐν Ὀλυμπίᾳ τῷ ἀντιπάλῳ Τισίας ὁ γυμναστής ἐς νίκην ἤγαγε παρακελευσάμενος τὰν ἀπ' ἀρότρου πληξαι· τουτὶ δὲ ἄρα ἦν ἡ τῆς δεξιᾶς ἐς τὸν ἀντίπαλον φορά· τὴν γὰρ χεῖρα ἐκείνην ὁ Γλαῦκος οὕτω τι ἔρρωτο, ὡς ὕνιν ἐν Εὐβοίᾳ ποτὲ καμφοθεῖσαν ὀρθῶσαι σφυρηδὸν τῇ δεξιᾷ πληξας. ^[10]

Gym 21 Ἀρριχίωνα δὲ τὸν παγκρατιαστὴν δύο μὲν ἦδη Ὀλυμπιάδας νικῶντα, τρίτην δὲ ἐπ' ἐκείναις Ὀλυμπιάδα μαχόμενον περὶ τοῦ στεφάνου καὶ ἤδη ἀπαγορεύοντα Ἑρυξίας ὁ γυμναστής ἐς ἔρωτα θανάτου κατέστησεν ἀναβοήσας ἔξωθεν ὡς καλὸν ἐντάφιον τὸ ἐν Ὀλυμπίᾳ μὴ ἀπειπεῖν. ^[5]

Gym 22 Προμάχου δὲ τοῦ ἐκ Πελλήνης ξυνίει μὲν ὁ γυμναστής ἐρῶντος, ἀγχοῦ δὲ Ὀλυμπίων ὄντων „ὦ Πρόμαχε“, εἶπε „δοκεῖς μοι ἐρᾶν“ ὡς δὲ εἶδεν ἐρυθριῶντα „ἀλλ' οὐκ ἐλέγχων“ ἔφη „ταῦτα ἡρόμην, ξυλληψόμενος δέ σοι τοῦ ἔρωτος· καὶ γὰρ ἂν καὶ διαλεχθείην ὑπὲρ σοῦ τῷ γυναιῷ.“ καὶ διαλεχθεὶς οὐδὲν ἀφίκετο πρὸς τὸν ἀθλητὴν ἀπάγων λόγον οὐκ ἀληθῆ, πλείστου δὲ ἄξιον τῷ ἐρῶντι· „οὐκ ἀπαξιοῖ τοί σε“ ἔφη „εἶναι τῶν ἑαυτῆς παιδικῶν νικῶντα Ὀλυμπίασι“ καὶ ὁ

Πρόμαχος ἀναπνεύσας ὑφ' ὧν ἤκουσεν, οὐκ ἐνίκα μόνον, ἀλλὰ καὶ Πουλυδάμαντα τὸν Σκοτουσσαῖον μετὰ τοὺς Λέοντας, οὓς ὁ Πουλυδάμας ἠρήκει παρ' Ὡχω τῷ Πέρσῃ. ^[10]

Gym 23 Μανδρογένους δὲ τοῦ Μάγνητος αὐτὸς ἤκουσα τὴν καρτερίαν, ἣ ἐκέχρητο ἐφ' ἡλικίας ἐς τὸ παγκράτιον, τῷ γυμναστῇ ἀνατιθέντος· τεθνάναι μὲν γὰρ τὸν πατέρα ἔλεγεν, ἐπὶ μητρὶ δὲ εἶναι τὸν οἶκον ἐρρωμένην τε καὶ γυναικὸς πρόσω, πρὸς ἣν γράψαι τὸν γυμναστὴν ἐπιστολὴν τοιαύτην. „τὸν υἱὸν εἰ μὲν τεθνεῶτα ἀκούσει, πιστεύσον, εἰ δὲ ἡττώμενον, ἀπίστει. „ταύτην δὲ ἔφασκεν ἀγάμενος τὴν ἐπιστολὴν εὐψυχίαν ἐνδείξασθαι πᾶσαν, ὥς μήτε ὁ γυμναστὴς ψεύσαιτο, μήτε ἡ μήτηρ ψευθεῖη. Ἄτταλος δὲ ὁ Αἰγύπτιος ἐνίκησεν ἐν Πλαταίᾳ ἐς δευτέρον ἄθλον τοῦ γυμναστοῦ ἐπιβρώσαντος, κειμένου παρ' αὐτοῖς νόμου δημοσίᾳ ἀποθνήσκειν τὸν μετὰ νίκην ἡττώμενον ἔκκριτόν τε νομίζεσθαι πρότερον ἢ ἐγγυητὰς καταστῆσαι τοῦ σώματος. ^[5]

Gym 24 οὐδενὸς δὲ ἐγγυωμένου τὸ οὕτω μέγα ὑπέθηκεν ἑαυτὸν ὁ γυμναστὴς τῷ νόμῳ καὶ τὸν ἀθλητὴν ἐπεβρώσεν ἐς νίκην δευτέραν· τοῖς γὰρ ἄπτεσθαι διανοοιμένοις ἔργου μεζονος εὖελπι, οἶμαι, τὸ μὴ ἀπιστεῖσθαι. Ἐπεὶ δὲ ἐπιβρεῖ τῶν τοιούτων ὄχλος ἐγκαταμιγνύντων ἡμῶν παλαιοῖς νέα, σκεψώμεθα τὸν γυμναστὴν αὐτόν, ὁποῖός τις ὢν καὶ ὅποσα εἰδὼς τῷ ἀθλητῇ ἐφεστήξει.

Gym 25 ἔστω δὴ ὁ γυμναστὴς μήτε ἀδολέσχης, μήτε ἀγύμναστος τὴν γλῶτταν, ὥς μήτε ἐκλούιτο ὑπὸ τῆς ἀδολεσχίας τὸ ἔνεργον τῆς τέχνης, μήτε ἀγροικότερον φαίνοιτο μὴ ξὺν λόγῳ δρώμενον, φυσιογνωμονικὴν τε ἐπεσκέφθω πᾶσαν. τουτὶ δὲ κελεύω διὰ τόδε· παῖδα ἀθλητὴν Ἑλλανοδίκης μὲν τις ἢ Ἀμφικτύων κρίνουσιν ἀπὸ τῶν τοιῶνδε· εἰ φυλὴ τῷδε καὶ πατρίς, εἰ πατὴρ καὶ γένος, εἰ ἐξ ἐλευθέρων καὶ μὴ νόθος, ἐπὶ πᾶσιν, εἰ νέος καὶ μὴ ὑπὲρ παῖδα· εἰ δ' ἐγκρατὴς ἢ ἀκρατής, εἰ μεθυστής, εἰ λίχνος, εἰ θαρσαλέος ἢ δειλός, (οὔτε γιγνώσκουσιν), οὔτε, εἰ γιγνώσκοιεν, [οὐδὲν] οἱ νόμοι σφίσιν ὑπὲρ τῶν τοιούτων διαλέγονται, τὸν δὲ γυμναστὴν (δεῖ) ἐξεπίστασθαι ταῦτα φύσεώς που κριτὴν ὄντα. γιγνώσκέτω δὴ τὴν ἐν ὀφθαλμοῖς ἠθικὴν πᾶσαν, ὑφ' ἧς δηλοῦνται μὲν οἱ νωθοὶ τῶν ἀνθρώπων, δηλοῦνται δὲ οἱ ζύντονοι εἴρωνές τε καὶ ἡττον καρτερικοὶ καὶ ἀκρατεῖς· ἄλλα γὰρ μελανοφθάλμων, ἄλλα δὲ χαροπῶν τε καὶ γλαυκῶν καὶ ὑφαίμων ὀφθαλμῶν ἦθη, ἕτερα δὲ ξανθῶν καὶ ὑπεστιγμένων, προπαλῶν τε καὶ κοίλων, ἡ γὰρ φύσις ὥρας μὲν ἄστροις ἐσημήνατο, ἦθη δὲ ὀφθαλμοῖς τὴν δὲ αὐτῶν σώματος (μερῶν ἀναλογίαν), ὥσπερ ἐν ἀγαλματοποιίᾳ, ὧδε ἐπισκεπτέον· σφυρὸν μὲν καρπῷ ὁμολογεῖν (δεῖ,) κνήμῃ δὲ πῆχυν, καὶ βραχίονα μηρῷ ἀντικρίνεσθαι καὶ ὦμῳ γλουτόν, μετάφρενα θεωρεῖσθαι πρὸς γαστέρα καὶ στέρνα ἐκκεῖσθαι παραπλησίως τοῖς ὑπὸ τὸ ἰσχίον, κεφαλὴν τε, σχῆμα τοῦ παντὸς οὔσαν, πρὸς ταῦτα πάντα ἔχειν συμμέτρως. Τούτων ὧδέ μοι εἰρημένων μὴ τὸ γυμνάζειν ἡγώμεθα ἔπεσθαι τούτοις, ἀλλὰ τὸ ἀποδιστάντα τὸν γυμναζόμενον [καὶ] ἐς δοκιμασίαν καταστῆσαι τῆς φύσεως, ὅπῃ τε σύγκειται καὶ πρὸς ὃ· ποῦ γὰρ δὴ κυνῶν τε καὶ ἵππων τοσοῦτον εἶναι προσήκει λόγον κυνηγετικοῖς τε καὶ ἵππικοῖς, ὥς μὴ ἐς πᾶσαν ἰδέαν, μηδὲ ἐπὶ πάντα τὰ θηρώμενα τοῖς αὐτοῖς, ἀλλὰ τοῖς μὲν ἐς τόδε, (τοῖς δὲ ἐς τόδε) τῶν κυνῶν χρῆσθαι, τῶν τε ἵππων τοὺς μὲν ξυνθηρατὰς ποιεῖσθαι, τοὺς δὲ ἀμιλλητηρίους, τοὺς δὲ ἄρματηλάτας, καὶ μηδὲ ἀπλῶς τούτους, ἀλλ' ὥς ἕκαστος ἐπιτήδειος πλευρᾷ τινι ἢ σειρᾷ τοῦ ἄρματος, ἀνθρώπων δὲ ἀκρίτους εἶναι, οὓς δεῖ ἐς Ὀλυμπίαν ἢ Πυθῶ ἄγειν ὑπὲρ κηρυγμάτων, ὧν καὶ Ἡρακλῆς ἦρα; κελεύω δὴ καὶ ἀναλογίαν μὲν ἐπεσκέφθαι αὐτὸν πάντων, ὧν εἶπον, πρὸς δὲ τῇ ἀναλογίᾳ καὶ τὰ τῶν χυμῶν ἦθη. ^[15]

Gym 27 Καίτοι καὶ πρεσβύτερον τούτου, ὃ καὶ Λυκούργῳ ἐδόκει τῷ Σπαρτιάτῃ· παριστάμενος γὰρ τῇ Λακεδαιμόνι πολέμου ἀθλητὰς „γυμναζέσθων“ φησὶν „αἱ κόραι καὶ ἀσκεῖσθων δημοσίᾳ τρέχειν, ὑπὲρ εὐπαιδίας δῆπου καὶ τοῦ τὰ ἔκγονα βελτίω τίκτειν ὑπὸ τοῦ ἐβρώσθαι τὸ σῶμα· ἀφικομένη γὰρ ἐς ἀνδρὸς ὑδροφορεῖν οὐκ ὀκνήσει, οὐδὲ ἀλεῖν διὰ τὸ ἡσκήσθαι ἐκ νέας, εἰ δὲ

καὶ νέω καὶ συγγυμναζομένω συζυγείῃ, βελτίω τὰ ἔκγονα ἀποδώσει καὶ γὰρ εὐμήκη καὶ ἰσχυρὰ καὶ ἄνοσα.“ καὶ ἐγένετο ἡ Λακεδαίμων τοσαύτη κατὰ πόλεμον, ἐπειδὴ τὰ γαμικὰ αὐτοῖς ὥδε ἔπραττεν. Ἐπειδὴ τοίνυν ἐκ γονῆς ἀνθρώπου προσήκει ἄρχεσθαι, ἴτω ὁ γυμναστής ἐπὶ τὸν παῖδα τὸν ἀθλητὴν, ἐκ γονέων αὐτὸν ὁρῶν πρῶτον, εἰ νέοι ξυνηρμόσθησαν καὶ γενναῖοι καὶ ἄνοσοι νόσων, ὅποσαι ἐς νεῦρα ἀπερείδονται καὶ ὀφθαλμῶν ἕδρας, καὶ ἐς ὧτα ἐκφοιτῶσιν ἢ σπλάγχνα, ταυτὶ γὰρ τὰ νοσήματα καὶ ξυνυποικουρεῖ πως τῇ φύσει, καὶ παιδίᾳ μὲν ὄντα ἀφανῶς ὑποδέδυκε, (ἐκρήγνυται δὲ) μεταβολὴν σχόντος τοῦ αἵματος ἐν ταῖς τῆς ἡλικίας τροπαῖς. ^[5]

Gym 28 νέων δέ γε γονή, ἣν ἄμφω καὶ γενναῖοι ξυνέλθωσιν, ἰσχύν τε ξυμβάλλεται καὶ ῥώμην ἀθλητῇ καὶ αἷμα ἀκήρατον καὶ ὀστέων κράτος καὶ χυμοὺς ἀκραιφνεῖς καὶ ἴσον μέγεθος, ἔτι δ' ἂν φαίην, ὅτι καὶ ὥραν φέρουσιν. ἀγνοεῖσθων δὲ μὴ παρόντες τῷ παιδί ἐς τὴν κρίσιν, εἰ ὑγιῶς βασανιοῦμεν τὴν σποράν· ἐς εὐῆθες γὰρ ἐκπεσεῖται ὁ λόγος, εἰ τὸν ἀθλητὴν ἐφεστηκότα ἤδη τῷ σταδίῳ καὶ τοῦ κοτίνου τε καὶ τῆς δάφνης γλιχόμενον ἐς τὸν πατέρα ἀναβαλλοίμεθα καὶ τὴν μητέρα, τάχα που καὶ τεθνεῶτας ἐπὶ νηπίῳ. δεῖ δὲ τὴν κυρίαν (βαδίζειν), καθ' ἣν ἐς γυμνὸν τὸν ἀθλητὴν βλέψαντες οὐδὲ τὰ τῶν προγόνων ἡγνοηκέναι δόξομεν, ὅπη αὐτῷ ἔχει. χαλεπὸν μὲν τὸ ἐνθύμημα καὶ οὐ πάνυ τι ῥάδιον, οὐ μὴν πρόσω γε τῆς τέχνης. παραδίδωμι οὖν αὐτὸ ἐς γνῶσιν. Ἡ μὲν οὖν γενναία σπορὰ καὶ νεᾶνις ὁποῖους ἀνήσει δεδήλωκα, ἡ δὲ ἐκ τῶν προηκόντων ὥδε ἐλεγκτέα· λεπτὸν μὲν τούτοις τὸ δέρμα, κυαθώδεις δὲ αἱ κλεῖδες, ὑπανεστηκυῖαι δὲ αἱ φλέβες, καθάπερ τοῖς πεπονηκόσι, καὶ ἰσχίον τούτοις ἄναιμον καὶ τὰ μυῶδη ἀσθενῇ. ^[5]

Gym 29 γυμναζομένων δὲ πλείους ἔλεγκοι· καὶ γὰρ νωθοὶ καὶ ὠμοὶ τὸ αἷμα ὑπὸ ψυχρότητος καὶ οἱ ἰδρώτες ἐπιπολάζοντες μᾶλλον ἢ τῶν κυρτῶν τε καὶ κοίλων ἀνίσχοντες, καὶ οὐδὲ ἐπανθοῦσιν οὗτοι τοῖς πόνοις, εἰ μὴ ἀπαντλοῖμεν τοὺς ἰδρώτας. τινὲς οὐδὲ ἐπιτήδειοι ἐς ῥαστώνην, ἀλλὰ ἀνοχῶν δέονται, ἀναλίσκονται δὲ καὶ πόνοις ὑπὲρ τὰ πονηθέντα. ἐγὼ δὲ τούτους πάντων ἀπαξίῳ τῶν ἐν ἀγωνίᾳ—τοῦτο γὰρ ἐς ἄνδρα οὐ βεβαιοῖ—παγκρατίου δὲ καὶ πυγμῆς μάλιστα, εὐάλωτοι γὰρ πληγαῖς τε καὶ τραύμασιν οἱ μὴδὲ τὸ δέρμα ἐρῶμενοι. γυμναστέοι δὲ ὅμως, μᾶλλον δὲ κολακευτέοι τῷ γυμνάζοντι, ἐπειδὴ δέονται τούτου καὶ πονοῦντες καὶ γυμναζόμενοι. εἰ δὲ κατὰ τὸν ἕτερον τῶν τοιούτων ἡ σπορὰ παρηβηκυῖα φαίνεται, τὰ μὲν ἐλαττώματα ἔσται ὅμοια, ἥττον δὲ ἐπίδηλα. τὰς δὲ νοσώδεις τῶν ἕξεων ἐξελέγξει τὸ αἷμα, θολερὸν γὰρ που ἀνάγκη αὐτὸ φαίνεσθαι καὶ βεβυθισμένον ὑπὸ τῆς χολῆς. τὸ δὲ τοιοῦτον αἷμα κἂν ἔμπνουν ποτὲ ὑπὸ γυμναστοῦ γίγνηται, μεθίσταται αὖ καὶ θολοῦται, χαλεπὰ γὰρ συμβαίνει τὰ μὴ εὖ φύντα. ^[25]

Gym 30 δηλοῖ τέ τι καὶ προπαλῆς φάρυγξ καὶ ὤμων πτέρυγες καὶ αὐχὴν ἀνεστηκῶς καὶ ἄγαν ὑπολισθάνων καθ' ὃ ξυμβάλλουσιν αἱ κλεῖδες. καὶ μὴν καὶ οἱ ξυγκεκλημένοι τὰ πλευρὰ καὶ (οἱ) ἀναπεπταμένοι ὑπὲρ τὸ μέτριον πολλὰ τοῦ νοσώδους ἐπισημαίνουσι· τοῖς μὲν γὰρ πεπιέσθαι ἀνάγκη τὰ σπλάγχνα καὶ μὴ εὖρουν τὸ πνεῦμα ἐκφέρειν, μὴδὲ ἐσφέρειν ἐν τοῖς πόνοις, φθορᾷ τε σιτίων συνεχεῖ ἀλίσκεσθαι, τοῖς δὲ βαρέα τε εἶναι τὰ σπλάγχνα καὶ ἀπηρτημένα, ὥστε καὶ ἀμβλὺ τὸ ἀπ' αὐτῶν (εἶναι) πνεῦμα καὶ ὀρμὴ ὑπτιον, καὶ τὰ σιτία ἥττον διαδοθήσεται τούτοις ἐς γαστέρα χωροῦντα μᾶλλον ἢ ἐς τροφήν τοῦ σώματος. Ταυτὶ μὲν περὶ γονῆς τῶν ἀγωνιουμένων, τὸν δὲ ἐκάστω τῶν ἀγωνισμάτων πρόσφορον ὥδε χρὴ ἐξετάζειν· ἔστω ὁ μὲν τὰ πέντε ἀγωνιούμενος βαρὺς μᾶλλον ἢ οἱ κοῦφοι, καὶ κοῦφος μᾶλλον ἢ οἱ βαρεῖς, εὐμήκης εὐπαγῆς ἀνεστηκῶς, ἀπέρिटτος τὰ μυῶδη (καὶ) μὴ κεκολασμένος. ^[15]

Gym 31 ἐχέτω καὶ τοῖν σκελοῖν μακρῶς μᾶλλον ἢ ξυμμέτρως καὶ τῆς ὀσφύος ὑγρῶς τε καὶ εὐκόλως διὰ τε τὰς περιστροφὰς τοῦ ἀκοντίου ἢ καὶ τοῦ δίσκου διὰ τε τὸ ἄλμα· ἀλυπότερον γὰρ πηδήσει καὶ ῥήξει οὐδὲν τοῦ σώματος, ἣν ὑποκαθεῖς τὸ ἰσχίον ἐγκατερείσῃ τῇ βάσει. καὶ μακρόχειρα χρὴ

εἶναι αὐτὸν καὶ εὐμήκη τοὺς δακτύλους, δισκεύσει γὰρ πολλῶ ἄμεινον, ἣν διὰ μέγεθος τῶν δακτύλων ἐκ κοιλοτέρας τῆς χειρὸς ἀναπέμπηται ἡ ἴτυς τοῦ δίσκου, καὶ εὐκολώτερον κινήσει τὸ ἀκόντιον, ἣν τοῦ μεσαγκύλου ἄνω ψαύωσιν οἱ δάκτυλοι μὴ σμικροὶ ὄντες. Ὁ δὲ ἄριστα δολιχοδρομήσων τοὺς μὲν ὤμους καὶ τὸν αὐχένα κεκρατύνθω παραπλησίως πεντάθλω, σκελῶν δὲ λεπτῶς ἐχέτω καὶ κούφως, ὥσπερ οἱ τοῦ σταδίου δρομεῖς *** ἐκεῖνοι μὲν γὰρ σκέλη χερσὶ κινουῖσιν ἐς τὸν ὀξὺν δρόμον, οἷον πτερούμενοι ὑπὸ τῶν χειρῶν, δολιχοδρόμοι δὲ τουτὶ μὲν περὶ τέρμα πράττουσι, τὸν (δὲ) ἄλλον χρόνον σχεδὸν οἷον διαβαίνουσιν, ἀνέχοντες ἐν προβολῇ τὰς χεῖρας, ὅθεν ἐρρώμενεστέρων τῶν ὤμων δέονται. ^[5]

Gym 33 Ὅπλίτην δὲ καὶ σταδίου ἀγωνιστὴν καὶ διαύλου διακρίνει μὲν οὐδεὶς ἔτι ἐκ (τῶν) χρόνων, οὓς Λεωνίδα δὲ Ῥόδιος ἐπ' Ὀλυμπιάδας τέτταρας ἐνίκα τὴν τριττὴν ταύτην, διακριτέοι δὲ ὅμως οἱ τε καθ' ἓν ἀγωνιζόμενοι ταῦτα καὶ οἱ ὁμοῦ πάντα. τὸν μὲν δὲ ὀπλιτεύοντα πλευρά τε εὐμήκη παραπεμπέτω (καὶ) ὤμος εὐτραφὴς καὶ σιμὴ ἐπιγουνίς, ἵν' εὖ φοροῖτο ἡ ἀσπίς ἀνεχόντων αὐτὴν τούτων· σταδιοδρόμοι δέ, τὸ κουφότατον τῶν ἐν ἀγωνίᾳ, κράτιστοι μὲν καὶ οἱ ξύμμετροι, βελτίους δὲ τούτων οἱ μὴ ὑπερμήκεις, ἀλλὰ μικρὸν τῶν ξυμμέτρων εὐμηκέστεροι, τὸ γὰρ ὑπερβάλλον μῆκος ἀμαρτάνει τοῦ βεβαίου, καθάπερ τῶν φυτῶν τὰ ὑπερανεστηκότα. συγκεῖσθων δὲ εὐπαγεῖς, ἀρχὴ γὰρ τοῦ εὖ δραμεῖν τὸ εὖ στήναι. ἀρμονία δὲ αὐτῶν ἦδε· τὰ σκέλη ἰσοῤῥόπα εἶναι τοῖς ὤμοις, τὸν θώρακα εἶναι μείω συμμέτρου καὶ εὐσπλαγχνον, ἐλαφρὰν ἐπιγουνίδα, κνήμην ὀρθήν, χεῖρας ὑπὲρ τὸν λόγον, ἔστω δὲ αὐτοῖς καὶ τὸ μυῶδες σύμμετρον, οἱ γὰρ περιττοὶ μύες δεσμοὶ τοῦ τάχους. διαύλου δὲ ἀγωνιστὰι κατεσκευάσθων ἐρρώμενεστέροι μὲν ἢ οἱ τοῦ σταδίου, κουφότεροι δὲ τῶν ὀπλιτευόντων. οἱ δὲ τῶν τριῶν ἀγωνιστὰι δρόμων ἀριστίνδην συντετάχθων, συγκεῖμενοι ἐκ πλεονεκτημάτων, ὧν οὗτοι κατὰ ἕνα. τουτὶ δὲ μὴ τῶν ἀπόρων ἡγείσθω τις, δρομεῖς γὰρ καὶ ἐφ' ἡμῶν τοιοῦτοι ἐγένοντο. Ὁ δὲ πυκτεύων μακρόχειρ ἔστω καὶ εὐπηχὺς καὶ τὸν βραχίονα μὴ ἄνω σφριγῶν καὶ τοὺς ὤμους [καὶ] εὖλοφος καὶ ὑψαύχην. ^[25]

Gym 34 καρποὶ δὲ πήχεων οἱ μὲν παχεῖς βαρύτεροι ἐς τὸ πλήττειν, οἱ δὲ ἥττον παχεῖς ὑγροὶ τέ εἰσι καὶ σὺν ῥαστώνῃ παίοντες. ἐρειδέτω δὲ αὐτὸν καὶ ἰσχίον εὐπαγές, ἡ γὰρ προβολὴ τῶν χειρῶν ἀποκρεμάννυσιν τὸ σῶμα, εἰ μὴ ἐπὶ βεβαίου ὀχοῖτο τοῦ ἰσχύου. παχυκνήμους δὲ οὐτ' ἄλλου [μὲν] οὐδενὸς τῶν ἐν ἀγωνίᾳ ἀξιῶ, πυγμῆς δὲ ἥκιστα· καὶ γὰρ δὴ καὶ προσβῆναι ταῖς τῶν ἀντιπάλων κνήμαις ἀργοὶ καὶ εὐάλωτοι τῷ προσιόντι. ἐχέτω δὲ κνήμην μὲν ὀρθήν [καὶ] ξυμμέτρως (τῶν) μηρῶν ἀπηλλαγμένων (τε) καὶ ἀφεστηκότων, ὀρμητικώτερον γὰρ τὸ σχῆμα τοῦ πυκτεύοντος, ἣν μὴ ξυμβαίνωσιν οἱ μηροὶ, γαστήρ δὲ ἀρίστη μὲν ἡ ὑπεσταλμένη, κοῦφοι γὰρ δὴ οἱ τοιοῖδε καὶ τὸ πνεῦμα ἀγαθοί. ἔστι δὲ ὅμως τι καὶ παρὰ τῆς γαστρὸς ὄφελος τῷ πυκτεύοντι, τὰς γὰρ τοῦ προσώπου πληγὰς ἡ τοιαύδε γαστήρ ἐρύκει προεμβάλλουσα τῇ φορᾷ τοῦ πλήττοντος. Ἴωμεν ἐπὶ τοὺς παλαίσοντας. ὁ παλαιστής ὁ κατὰ λόγον εὐμήκης μὲν ἔστω μᾶλλον ἢ ξύμμετρος, ἡρμόσθω δὲ ὥσπερ οἱ ξύμμετροι, μήτε ὑψαύχην μήτε ὤμοις τὸν αὐχένα ἐπεζευγμένος, τουτὶ γὰρ δὴ προσφρὲς μὲν, παραπλήσιον δὲ κεκολασμένῳ μᾶλλον ἢ γεγυμνασμένῳ τῷ γε ξυνιέντι καὶ τῶν Ἡρακλείων ἀγαλμάτων, ὅσῳ ἡδίῳ καὶ θεοειδέστερα τὰ ἐλευθερίᾳ τε καὶ μὴ ξυντράχηλα. ^[5]

Gym 35 ἀλλ' ἔστω αὐχὴν μὲν ἀνεστηκώς, ὥσπερ ἐν ἵππῳ καλῶ καὶ ἑαυτοῦ ξυνιέντι, καθήκουσα δὲ ἐς κλεῖν ἐκατέραν ἡ βάσις τῆς δειρῆς, συναγωγοὶ δὲ ἐπωμίδες [κεφαλαὶ ὤμων] καὶ ἀνεστηκυῖαι μέγεθός τε ξυμβάλλονται τῷ παλαίσοντι καὶ γενναιότητα εἶδους καὶ ἰσχὺν καὶ τὸ παλαίειν ἄμεινον· οἱ γὰρ τοιοῖδε ὤμοι καὶ καμπτομένου τοῦ αὐχένος καὶ στρεβλουμένου ὑπὸ τῆς πάλης ἀγαθοὶ φύλακες προσερείδοντες τὴν κεφαλὴν ἐκ τῶν βραχιόνων. βραχίων εὐσημος (πλεονέκτημα) πάλης· βραχίονα δὲ καλῶ εὐσημον τὸν τοιόνδε, (οὗ) εὐρεῖαι φλέβες ἄρχουσαι μὲν ἐξ αὐχένος καὶ δειρῆς μία ἐκατέρωθεν ἐπιβάσα τοῦ ὤμου, κατιοῦσαι δὲ ἐπὶ τῷ χεῖρε

βραχίοσι τε καὶ ὠλέναις ἐμπρέπουσαι. οἷς μὲν δὴ ἐπιπόλαιοί τ' εἰσὶ καὶ τοῦ μετρίου ἐπιφανέστεραι, οὕτ' ἰσχὺν παρ' αὐτῶν ἄρνυνται ἀηδεῖς τ' ἰδεῖν αἶδε φλέβες, ὥσπερ οἱ κίρσοι, οἷς δὲ ἂν βαθεῖαι τύχῳσι καὶ ὑποκυμαίνουσαι, ἐκθερμαίνουσι τούτοις τὸ εὐδιον τῶν χειρῶν αἷμα καὶ τὸν βραχίονα προηκόντων μὲν ὑπονεάζειν, νεαζόντων δὲ ποιοῦσιν ὀρμητὴν τε φαίνεσθαι καὶ ἐν ἐπαγγελίᾳ πάλης, στέρνα δὲ ἀμείνω τὰ προέχοντά τε καὶ ἐκκείμενα, τὰ γὰρ σπλάγχνα αὐτοῖς ὥσπερ ἐν οἰκίσκῳ στερεῶ τε καὶ εὐσχήμονι ἵδρυται γενναῖα ἰσχυρὰ ἄνοσα θυμοειδῆ ζὺν καιρῷ, [καὶ] χαρίεντα δὲ τῶν στέρνων καὶ τὰ μετρίως μὲν ἐκκείμενα, περιεσκληκότα δὲ σὺν γραμμαῖς, ἰσχυρὰ τε γὰρ ταῦτα καὶ εὐφορα καὶ παλαῖσαι μὲν (τῶν προεχόντων) ἥττονα, παλαιστικώτερα δὲ τῶν ἄλλων. μικρὰ δὲ στέρνα καὶ ἐσέχοντα (οἷς ἂν τύχη), οὔτε ἀποδύειν ἀξιῶ, οὔτε γυμνάζειν, καὶ γὰρ κακοστόμαχοι ἀλίσκονται καὶ οὐκ εὐσπλαγχοι καὶ τὸ πνεῦμα στενοί. γαστήρ δὲ ὑπεστάλθω μὲν πρὸς τὸ ἥτρον, οὐ γὰρ χρηστὸν ἄχθος ἢ γαστήρ τῷ παλαίοντι, ἐποχείσθω δὲ μὴ κενοῖς τοῖς βουβῶσιν, ἀλλ' ἔστω τι κἀκείνων εὐτραφέες· οἱ γὰρ τοιοῖδε βουβῶνες ξυνδῆσαί τε ἱκανοὶ πᾶν ὅπερ (ἂν) ἢ πάλη παραδιδῶ, καὶ ξυνδεθέντες ἀνιάσουσι μᾶλλον ἢ ἀνιάσονται. νῶτα δὲ χαρίεντα μὲν ὀρθά, γυμναστικώτερα δὲ τὰ ὑπόγυρα, ἐπειδὴ καὶ προσφυέστερα τῷ τῆς πλάτης ὀχήματι γυρῶ τε ὄντι καὶ προνεύοντι. κρινέτω δὲ αὐτὰ μὴ κοίλῃ ράχισ, ἐπιλείψει γὰρ μυελὸν τοῦτον καὶ οἱ σπόνδυλοι ἐκεῖ κάμπτοιτ' ἂν καὶ προσαναγκάζοιντο ὑπὸ τῶν παλαισμάτων καὶ ὀλισθησαί τί ποτε ἐς τὸ ἔσω, ἀλλ' ὑπονοείσθω τάδε μᾶλλον ἢ ἔστω. ^[45]

Gym 35 (50) τὸ δὲ ἰσχίον οἷον ἄξονα ἐμβεβλημένον τοῖς ἄνω τε καὶ κάτω μέλεσιν ὑγρόν τε εἶναι χρή καὶ εὐστροφον καὶ ἐπιστρεφές. τουτὶ δὲ ἐργάζεται μῆκός τε αὐτοῦ καί, νῆ Δί', εὐσαρκία περιττοτέρα τοῦ λόγου. τὰ δὲ ὑπὸ τῷ ἰσχύϊ μῆτε ὑπόλιστα ἔστω, μῆτ' αὖ περιττά, τὸ μὲν γὰρ ἀσθενές, τὸ δὲ ἀγύμναστον, ἀλλ' ἐκκείσθω σφοδρῶς τε καὶ προσφυῶς τῷ παλαίσοντι. πλευρὰ δὲ εὐκαμπής καὶ προσεγείρουσα τὸ στέρνον ἱκανοὺς ποιεῖ παλαίειν τε καὶ παλαίεσθαι. καὶ γὰρ ὑποκείμενοι τοῖς ἀντιπάλοις δυσάλωτοι οἱ τοιοῖδε καὶ οὐκ εὐφοροὶ ὑποκειμένοις. γλουτοὶ δὲ οἱ μὲν στενοὶ ἀσθενεῖς, οἱ δὲ εὐρύτεροι ἄργοι, οἱ δ' εὐάγωγοι ἱκανοὶ ἐς πάντα. μηρὸς δὲ εὐπαγῆς καὶ ἐς τὸ ἔξω ἐπεστραμμένος ζὺν ὥρᾳ ἔρρωται καὶ ἀνέχει εὖ πάντα, καὶ μᾶλλον, εἰ μηδαμοῖ ἐκκλίνουσα ἢ κνήμη φέροίτο, ἀλλ' ὀρθὸς ὁ μηρὸς ἐποχοῖτο τῇ ἐπιγουνίδι. σκέλη δὲ μὴ ὀρθὰ (ἐκ) τῶν σφυρῶν, ἀλλὰ λοξὰ τε καὶ ἐς τὸ ἔσω διανενευκότα σφάλλει τὸ σῶμα, καθάπερ τοὺς ἐδραίους τῶν κίωνων μὴ ὀρθαὶ οὔσαι βάσεις. τοιοῦδε μὲν ὁ παλαιστής, καὶ παγκρατιάσει γε ὁ τοιοῦτος τὸ κάτω παγκράτιον ἀκροχειριεῖται τε οὐχ ἥττον. ^[70]

Gym 36 τελεώτεροι δὲ τῶν παγκρατιαστῶν οἱ ξυγκείμενοι παλαιστικώτερον (μὲν) ἢ οἱ πύκται, πυκτικώτερον δὲ ἢ οἱ παλαίσοντες. γενναῖοι τῶν ἀθλητῶν καὶ οἱ ἐν μικρῷ μεγάλοι· τούτους δὲ ἡγώμεθα τοὺς ὑποδεεστέρους μὲν τὸ μέγεθος ἢ οἱ τετράγωνοι τε καὶ σύμμετροι, τὸ δὲ σῶμα διηρθρωμένους μεγαλοειδῶς τε καὶ ὑπερφυστέρως τοῦ μήκους, καὶ μᾶλλον, ἢν μὴ κατεσκληκέναι δοκῶσιν, ἀλλὰ καὶ τοῦ εὐσάρκου τι ὑποφαίνωσι. κηρύττει δὲ αὐτοὺς πάλη μᾶλλον, εὐστροφοί τε γὰρ καὶ πολύτροποι καὶ σφοδροὶ καὶ κοῦφοι καὶ ταχεῖς καὶ ὁμότονοι, καὶ πολλὰ τῶν ἀπόρων τε καὶ δυσπαλαίστων διαφεύγουσιν ἐπιστηριζόμενοι τῇ κεφαλῇ, καθάπερ βάσει, παγκρατίου δὲ καὶ πυγμῆς οὐκ ἀγαθοὶ προστάται, τῷ τε πλήττοντι ὑποκείμενοι καὶ γελοίως ἀπὸ τῆς γῆς ἑαυτοὺς ἐπαίροντες, ὁπότε αὐτοὶ πλήττοιεν. παράδειγμα δὲ ποιῶμεθα τῶν ἐν μικρῷ μεγάλων τὰς εἰκόνας τοῦ παλαιστοῦ Μάρωνος, ὃν Κιλικία ποτὲ ἤνεγκε. παραιτητέον δὲ τούτων καὶ τοὺς μακροθώρακας διαφυγεῖν μὲν γὰρ πάλης (τὰ δυσφύλακτα) ἱκανοὶ καὶ οἶδε, καταπαλαῖσαι δὲ ἀχρεῖοι διὰ τὸ ἐπικαθῆσθαι τοῖς σκέλεσι. Λεοντώδεις δὲ καὶ ἀετώδεις καὶ σχιζῖαι (καὶ ἱμαντώδεις) καὶ οὐς ἐπονομάζουσιν ἄρκτους, τοιάδε ἀθλητῶν εἶδη· οἱ λεοντώδεις εὐστερνοὶ μὲν καὶ εὐχειρες, ὑποδεέστεροι δὲ κατόπιν, οἱ ἀετώδεις δὲ τὸ μὲν σχῆμα ὅμοιοι τούτοις, διάκενοι δὲ τοὺς βουβῶνας, ὥσπερ τῶν ἀετῶν οἱ ὀρθούμενοι. ^[5]

- Gym 37 ἄμφω δὲ τολμητάς τε ἀποφαίνουσι καὶ σφοδρούς καὶ ἀθρόους, ἀθυμοτέρους γε μὴν τὰς διαμαρτίας, καὶ οὐ χρή θαυμάζειν ἐνθυμουμένους τὰ λεόντων τε καὶ ἀετῶν ἥθη.
- Gym 38 οἱ σχιζῖαι δὲ καὶ ἱμαντώδεις εὐμήκεις μὲν ἄμφω καὶ μακροὶ τὰ σκέλη καὶ ὑπέρχειρες, διεννηνόχασι δὲ ἀλλήλων μικρά τε καὶ μεῖζω· οἱ μὲν γὰρ στρυφνοὶ τε [κατα] φαίνονται καὶ εὐγραμμοὶ καὶ πολυσχιδεῖς, ὅθεν, οἶμαι, καὶ ἡ ἐπωνυμία αὐτοῖς ἦκει, οἱ δὲ μανοὶ τέ εἰσι καὶ ἀνειμένοι μᾶλλον, καὶ ὕγροὶ ἅμα ἐν ταῖς περιστροφαῖς κατὰ ταῦτα τοῖς μάσθλησιν. εἰσὶ δὲ αὐτῶν οἱ μὲν ἰταμώτεροι τὰς συμπλοκάς, οἱ δὲ ἱμαντώδεις συνεκτικώτεροί τε καὶ εἵροντες. ^[5]
- Gym 39 καρτερικῶν δὲ ἀθλητῶν εἶδη χολικοὶ μυώδεις κοῖλοι τὴν γαστέρα ἀνεσκιρτηκότες τὴν ὄψιν· ἀλλὰ καὶ ἀετῶ μὲν ἐοίκασιν οἱ δρομικοὶ τε καὶ μεγαλότερνοι, λέοντι δὲ οἱ φλεγματώδεις, οἱ γὰρ ἐπίχολοι ἀφανεῖς, οἶοι [καὶ] διὰ τὸ ἔτοιμον τῆς φύσεως καὶ μανικῶς παραλλάξαι. ^[5]
- Gym 40 οἱ δὲ ταῖς ἄρκτοις ὁμοιούμενοι στρογγύλοι τέ εἰσι καὶ ὕγροὶ καὶ εὐσαρκοὶ καὶ ἥττον διηρθρωμένοι καὶ περιεχεῖς μᾶλλον ἢ ὀρθοί, δυσπάλαιστοί τε καὶ διολισθάνοντες, καρτερώς δὲ εἵροντες, καὶ σπαράξει δὲ τούτους τὸ πνεῦμα, καθάπερ ταῖς ἄρκτοις ἐν τοῖς δρόμοις. ^[5]
- Gym 41 οἱ δὲ ἰσόχειρες, οὓς περιδεξίους ὀνομάζουσι, σπάνιον εὖρημα φύσεως ὄντες τὴν τε ἰσχὺν ἄρρηκτοὶ καὶ δυσφύλακτοὶ καὶ ἀκμηῆτες. τουτὶ γὰρ αὐτοῖς δίδωσι τὸ ἰσοδέξιον αὐτοῦ τοῦ σώματος πλέον ἰσχὺν τῶν ἀρτίων. τουτὶ δὲ ὀπόθεν (οἶδα) λέγω· Μῦς ὁ Αἰγύπτιος, (ὡς) ἐγὼ τῶν πρεσβυτέρων ἤκουον, μεῖράκιον μὲν ἦν οὐ μέγα, ἐπάλαιε δὲ πρόσω τέχνης· τουτῷ νοσήσαντι ὑπέβη μὲν τὰ δεξιὰ, ἐπέδωκε δὲ τὰ ἀριστερά, τοῦ δὲ ἀθλεῖν ἀπεγνωκότι ὄναρ ἐγένετο θαρρῆναι τὴν νόσον, ἰσχύσειν γὰρ πλέον τοῖς πεπηρωμένοις ἢ τοῖς ἀκεραίοις τε καὶ ἀτρώτοις. καὶ ἀληθὴς ἡ ὄψις· τὰ γὰρ δυσφύλακτα τῶν παλαισμάτων τοῖς βεβλαμμένοις τῶν μερῶν διαπλέκων χαλεπὸς ἦν τοῖς ἀντιπάλαις καὶ ὤνητο τῆς νόσου τὸ τοῖς διεφθορόσιν ἐρῶσθαι. τοῦτο θαυμάσιον μὲν, εἰρήσθω δὲ μὴ ὡς γιγνόμενον, ἀλλ' ὡς γενόμενον καὶ θεοῦ δοκεῖτω μᾶλλον ἐνδεικνυμένου τι τοῖς ἀνθρώποις μέγα. Περὶ μὲν δὴ σώματος ἀναλογίας καὶ εἴτε ὁ τοιόσδε βελτίων, εἴτε ὁ τοιόσδε, εἰσὶ που καὶ [δεκταὶ] ἀντιλογίαι παρὰ τοῖς μὴ ξὺν λόγῳ διεσκεμμένοις ταῦτα, περὶ δὲ κράσεων, ὀπόσαι εἰσὶν, οὔτε ἀντείρηται πῶ, οὔτε ἀντιλεχθεῖν ἂν τὸ μὴ οὐκ ἀρίστην κράσεων τὴν θερμὴν τε καὶ ὑγρὰν εἶναι, ζύγκεται γὰρ ὥσπερ τὰ πολυτελῆ τῶν ἀγαλμάτων ἐξ ἀκηράτου τε καὶ καθαρᾶς ὕλης. ^[5]
- Gym 42 ἐλεύθεροι μὲν πηλοῦ τε καὶ ἰλύος καὶ χυμῶν περιττῶν, οἷς τὸ τοῦ φλέγματος καὶ τὸ τῆς χολῆς ἐπαναπλεῖ νᾶμα, εὐκάματοι δὲ ἂν χρή μοχθεῖν, καὶ εὖσιτοι καὶ νοσοῦντες μὲν ὀλιγάκις, ταχὺ δὲ ἐκ τῶν νόσων ἀναφέροντες, εὐάγωγοί τε καὶ εὐήνιοι γυμνάσαι ποικίλως δι' εὐμοιρίαν κράσεως [ἀρίστης.] οἱ δὲ ἐπίχολοι τῶν ἀθλητῶν θερμοὶ μὲν, ξηροὶ δὲ τὴν κρᾶσιν καὶ ἄκαρποι τοῖς γυμνάζουσι, καθάπερ τοῖς σπείρουσιν αἱ θερμαὶ ψάμμοι. ἔρῶνται δὲ ὅμως τῷ ἐτοίμῳ τῆς γνώμης, περίεστι γὰρ αὐτοῖς τούτου. ** τὸ ξυγκίρνασθαι τὴν κατὰ τὸ σῶμα θερμὴν ἔξιν ὑπὸ ψυχρότητος. γυμναστέοι τε οὗτοι συντόνως μυωπιζόμενοι, οἱ δὲ ἐπίχολοι βάδην καὶ διαπνέοντες, τοῖς μὲν γὰρ δεῖ κέντρον, τοῖς δὲ ἡνίας. χρή δὲ τοὺς μὲν ξυνάγειν τῇ κόνει, τοὺς δὲ τῷ ἐλαίῳ ἐπαioneῖν. Ταῦτα εἰρήσθω μοι περὶ κράσεως ἐκ τῆς νῦν γυμναστικῆς, ὡς ἡ ἀρχαία γε οὐδὲ ἐγίγνωσκε κρᾶσιν, ἀλλὰ μόνην τὴν ἰσχὺν ἐγύμναζεν. ^[20]
- Gym 43 ἐγυμνάζοντο δὲ οἱ παλαιοὶ οἱ μὲν ἄχθη φέροντες οὐκ εὐφορα, οἱ δὲ ὑπὲρ τάχους ἀμιλλώμενοι πρὸς ἵππους καὶ πτῶκας, οἱ δὲ ὀρθοῦντές τε καὶ κάμπτοντες σίδηρον ἐληλαμένον ἐς παχὺ, οἱ δὲ βουσί συνεζευγμένοι καρτεροῖς τε καὶ ἀμαξεῦσιν, οἱ δὲ ταύρους ἀπαυχενίζοντες, οἱ δὲ αὐτοὺς λέοντας. ταῦτα δὲ δὴ Πολυμήστορες καὶ Γλαῦκοι καὶ Ἀμησιναῖ καὶ Πουλυδάμας ὁ Σκοτουσσαῖος. Τίσανδρον δὲ τὸν ἐκ τῆς Νάξου πύκτην περὶ τὰ ἀκρωτήρια τῆς νήσου νέοντα παρέπεμπον αἱ χεῖρες ἐπὶ πολὺ τῆς θαλάττης [παραπεμπόμεναι] γυμναζόμεναί τε καὶ γυμνάζουσαι. ποταμοὶ τε αὐτοὺς ἔλουον καὶ πηγαὶ καὶ χαμευνίαν ἐπήσκουν, οἱ μὲν ἐπὶ βυρσῶν

ἐκταθέντες, οἱ δὲ εὐνὰς ἀμήσαντες ἐκ λειμώνων. σιτία δὲ αὐτοῖς αἶ τε μᾶζαι καὶ τῶν ἄρτων οἱ ἄπεπτοι καὶ μὴ ζυμῖται καὶ τῶν κρεῶν τὰ βόειά τε καὶ ταύρια καὶ τράγεια τούτους ἔβοσκε καὶ δόρκοι, κότινοι τε καὶ φυλῖαι ἔχριον αὐτοὺς λίπα, ὅθεν ἄνοσοί τε ἦσκουν καὶ ὀψὲ ἐγήρασκον, ἡγωνίζοντό τε οἱ μὲν ὀκτὼ Ὀλυμπιάδας, οἱ δὲ ἑννέα, καὶ ὀπλιτεύειν ἀγαθοὶ ἦσαν. ἐμάχοντό τε ὑπὲρ τειχῶν, οὐδὲ ἐκεῖ πίπτοντες, ἀλλ' ἀριστείων τε ἀξιούμενοι καὶ τροπαίων, καὶ μελέτην ποιοῦμενοι πολεμικὰ μὲν γυμναστικῶν, γυμναστικὰ δὲ πολεμικῶν ἔργα. Ἐπεὶ δὲ μετέβαλε ταῦτα καὶ ἀστράτευτοί μὲν ἐκ μαχομένων, ἀργοὶ δὲ ἐξ ἐνεργῶν, ἀνειμένοι δὲ ἐκ κατεσκληρότων ἐγένοντο, Σικελικὴ τε ὀψοφαγία ἴσχυσεν, ἐξενευρίσθη τὰ στάδια, καὶ πολλῶ μᾶλλον, ἐπειδὴ κολακευτικὴ [γε] ἐγκατελέχθη τῇ γυμναστικῇ. ^[5]

Gym 44 ἐκολάκευσε δὲ πρῶτον μὲν ἱατρικὴ παρισταμένη ξύμβουλος, ἀγαθὴ μὲν τέχνη, μαλακωτέρα δὲ ἢ ἀθλητῶν ἄπτεσθαι ἔτι τε ἀργίαν ἐκδιδάσκουσα καὶ τὸν πρὸ τοῦ γυμνάζεσθαι χρόνον καθῆσθαι σεσαγμένους, οἷον ἄχθη Λιβυκὰ ἢ Αἰγύπτια, ὀψοποιούς τε καὶ μαγείρους ἡδοντας παραφέρουσα, ὅφ' ὧν λίχνοι τε ἀποτελοῦνται καὶ κοῖλοι τὴν γαστέρα, ἄρτοις τε μηχανεῖσι καὶ ἀπεπτουμένοις ἐστιῶσα, ἰχθύων παρανομωτάτης βρώσεως ἐμποροῦσα, καὶ φυσιολογοῦσα τοὺς ἰχθῦς ἀπὸ τῆς θαλάττης δήμεν, ὡς παχεῖς μὲν οἱ ἐξ ἰλύων, ἀπαλοὶ δὲ οἱ ἐκ πετρῶν, κρεώδεις δὲ οἱ πελάγιοι, λεπτοὺς τε βόσκουσι θαλάμαιοι, τὰ φυκία δὲ ἐξιτήλους, ἔτι τε τὰ χοῖρεια τῶν κρεῶν σὺν τερατολογίᾳ ἄγουσα· μοχθηρὰ μὲν γὰρ ἡγεῖσθαι κελεύει τὰ ἐπὶ θαλάττῃ συβόσια διὰ τὸ σκόροδον τὸ θαλάττιον, οὗ μεστοὶ μὲν αἰγιαλοὶ, μεσταὶ δὲ θῖνες, φυλάττεσθαι δὲ καὶ τὰ ἀγχοῦ ποταμῶν διὰ τὴν καρκίνων βρῶσιν, μόνων δὲ ἀναγκοφαγεῖν τῶν ἐκ κρανεῖας τε καὶ βαλάνου. Τὸ δὲ οὕτω τρυφᾶν δριμὺ μὲν καὶ ἐς ἀφροδισίων ὁρμὴν, ἥρξε δὲ ἀθληταῖς καὶ τῆς ὑπὲρ χρημάτων παρανομίας καὶ τοῦ πωλεῖν τε καὶ ὠνεῖσθαι τὰς νίκας· οἱ μὲν γὰρ καὶ ἀποδίδονται τὴν ἑαυτῶν εὐκλειαν, δι' οἷμαι, τὸ πολλῶν δεῖσθαι, οἱ δὲ ὠνοῦνται τὸ μὴ ξὺν πόνῳ νικᾶν διὰ τὸ ἀβρῶς διαιτᾶσθαι. ^[5]

Gym 45 καὶ ἀργυροῦν μὲν ἢ χρυσοῦν περισπῶντι ἀνάθημα ἢ διαφθεῖροντι ὄργην οἱ νόμοι ὡς ἐνόχῳ ἱεροσυλίᾳ ὄντι (φαίνουσι), στέφος δὲ Ἀπόλλωνος ἢ Ποσειδῶνος, ὑπὲρ οὗ καὶ αὐτοὶ οἱ θεοὶ μέγα ἤθλησαν, ἅδεια μὲν ἀποδίδοσθαι, ἅδεια δὲ ὠνεῖσθαι, πλην ὅσα Ἥλείοις ὁ κότινος ἄστυλος μένει κατὰ τὴν ἐκ παλαιοῦ δόξαν, οἱ δὲ ἄλλοι τῶν ἀγῶνων ἐπηρώθησαν· ἐν ἐκ πολλῶν εἰρήσθω μοι, ἐν ᾧ πάντα παῖς ἐνίκᾳ πάλην Ἰσθμια τρισχιλίας ἐνὶ τῶν ἀντιπάλων ὁμολογήσας ὑπὲρ τῆς νίκης. ἦγοντες οὖν τῆς ὑστεραίας ἐς τὸ γυμνάσιον ὁ μὲν ἀπῆτει τὰ χρήματα, ὁ δὲ οὐκ ὀφείλειν ἔφη, κεκρατηκέναι γὰρ δὴ ἄκοντος. ὡς δὲ οὐδὲν ἐπέβαινον, ὅρκῳ ἐπιτρέπουσι καὶ παρελθὼν ἐς τὸ τοῦ Ἰσθμίου ἱερὸν ὤμνυε δημοσίᾳ καὶ ταῦτα κατ' ὀφθαλμοὺς τῆς Ἑλλάδος ὁ τὴν νίκην ἀποδόμενος ἢ μὴν πεπρακέναι τοῦ θεοῦ τὸν ἀγῶνα, τρισχιλίας γὰρ ὁμολογήσθαι οἱ, καὶ ὤμνυε ταῦτα λαμπρᾷ τῇ φωνῇ, μὴ δὴ τι ἀσαφὲς εἶη δείσας. τί [μὲν] οὐκ ἂν ἐν Ἰωνίᾳ, τί δὲ οὐκ ἂν ἐν Ὀλυμπίᾳ γένοιτο ἐπ' αἰσχύνη (τοιαύτη) ἀγῶνος; ὅσῳ γὰρ ἀληθεστέρα, εἰ οὐδ' ἄνευ μαρτύρων, τοσῶδε ἀνιερωτέρα καὶ ἐπιρρητοτέρα. οὐκ ἀφήμι τοὺς γυμναστὰς [καὶ ἀθλητὰς] ἐπὶ τῇ διαφθορᾷ ταύτῃ, πάρεισι μὲν γὰρ μετὰ χρημάτων ἐπὶ τὸ γυμνάζειν, καὶ δανείζοντες τοῖς ἀθληταῖς ἐπὶ τόκοις μείζουσιν ἢ ὧν ἔμποροι θαλαττεύοντες (δανείζονται), τῆς μὲν τῶν ἀθλητῶν δόξης ἐπιστρέφονται οὐδέν, τοῦ δὲ πωλεῖν τε καὶ ὠνεῖσθαι ξύμβουλοι γίνονται σφισι προνοοῦντες τοῦ ἑαυτῶν κέρδους. καὶ ταυτὶ μὲν κατὰ καπηλευόντων εἰρήσθω μοι, καπηλεύουσι γάρ που τὰς τῶν ἀθλητῶν ἀρετὰς τὸ ἑαυτῶν εὖ τιθέμενοι. ^[35]

Gym 46 ἀμαρτάνουσι δὲ κάκεῖνο· παῖδα ἀθλητὴν ἀποδύσαντες γυμνάζουσιν ὡς ἤδη ἄνδρα τὴν τε γαστέρα προβαρύνειν κελεύοντες καὶ βαδίζειν μετὰ τοῦ γυμνάζεσθαι καὶ ἐρεύγεσθαι, δι' ὧν ὥσπερ οἱ κακῶς παιδεύοντες ἀφαιροῦνται τὸν παῖδα τὸ νεότησιον σκίρτημα, ἀργίαν γυμνάζοντες καὶ ἀναβολὰς καὶ νωθροὺς εἶναι καὶ ἀτολμοτέρους τῆς αὐτῶν ἀκμῆς. ἄνεσιν ἐχρῆν γυμνάζειν, ὡς ἡ παλαιστρα· ἄνεσιν δὲ λέγω τὴν τε ἀπὸ τῶν σκελῶν, ὁπόση ἐκ

μαλαττόντων, τήν τε ἀπὸ τῶν χειρῶν, ὀπόση ἐκ τριβόντων, καὶ παρακροτεῖτω ὁ παῖς, ἐπειδὴ ἀγερωχότερα τὰ τούτων γυμνάσια. τὸν Φοῖνικα Ἑλικά ἤδε ἡ ἰδέα ἐγύμναζεν οὐκ ἐν παισὶ μόνον, ἀλλὰ καὶ ἐς ἄνδρας ἦκοντα, καὶ λόγου θαυμασιώτερος ἐγένετο παρὰ πάντας, οὓς οἶδα τὴν ῥαστώνην ἐκμελετώντας ταύτην. Προσεκτέα δὲ οὐδὲ ταῖς τῶν γυμναστῶν τετράσιν, ὅφ' ὧν ἀπόλλωλε τὰ ἐν γυμναστικῇ πάντα. ^[15]

Gym 47 ἡγώμεθα δὲ τὴν τετράδα κύκλον ἡμερῶν τεττάρων ἄλλο ἄλλην πράττουσαν· ἡ μὲν γὰρ παρασκευάζει τὸν ἀθλητὴν, ἡ δὲ ἐπιτείνει, ἡ δὲ ἀνίησιν, ἡ δὲ μεσεύει. ἔστι δὲ τὸ (μὲν) παρασκευάζον γυμνάσιον σύντονος πρὸς βραχὺ καὶ ταχεῖα κίνησις ἐγείρουσα τὸν ἀθλητὴν καὶ ὁξὺν τῷ μέλλοντι μόχθῳ ἐφιστᾶσα, τὸ δὲ ἐπιτεῖνον ἔλεγχος ἀπαραίτητος τῆς ἐναποκειμένης ἰσχύος τῇ ἔξει, ἡ δὲ ἀνέσεως ἡμέρα κίνησις ἀκμὴν ζὺν λόγῳ ἀνακτωμένη, ἡ δὲ μεσεύουσα τῶν ἡμερῶν διαφεύγει μὲν τὸν ἀντίπαλον, ὑποφεύγοντα δὲ μὴ ἀνιέναι (διδάσκει). καὶ τὴν τοιάνδε ἰδέαν πᾶσαν ἀρμονικῶς γυμνάζοντες καὶ τὰς τετράδας ταύτας ὧδε ἀνακυκλοῦντες ἀφαιροῦνται τὴν ἐπιστήμην τὸ ζυγιέναι τοῦ ἀθλητοῦ τοῦ γυμνοῦ, καὶ ὅσα ἀνιᾶ μὲν σιτία, λυπεῖ δὲ οἶνος, βλάπτει δὲ ἡ ἀπ' ἀφροδισίων καὶ (τοῦ ὄνειρώττειν ἔξις) καὶ ἀγωνία καὶ κόποι καὶ πλείω ἔτερα τὰ μὲν ἐκούσια, τὰ δὲ ἀκούσια. ^[15]

Gym 48 πῶς ἰασόμεθα τοῦτον τετράζοντες καὶ κληροῦντες; τοὺς μὲν δὴ ὑπερσιτήσαντας ὀφρὺς τε δηλώσει βαρεῖα καὶ κοῖλον ἄσθμα καὶ κύαθοι κλειδῶν ἀνεστηκότες καὶ οἱ πλάγιοι κενεῶνες ὄγκου τι ἐνδεικνύμενοι, τοὺς δὲ ὑποίνους γαστήρ τε ἐρμηνεύσει περιττὴ καὶ αἷμα ἰλαρώτερον καὶ ἱκμάς ἢ μὲν κενεῶνος, ἢ δὲ ἐπιγουνίδος, τοὺς δὲ ἐξ ἀφροδισίων ἦκοντας γυμναζομένους μὲν πλείω ἐλέγξει, τὴν ἰσχύν τε γὰρ ὑποδεδωκότες καὶ στενοὶ τὸ πνεῦμα καὶ τὰς ὀρμὰς ἄτολμοι καὶ ἀπανθοῦντες (ὑπὸ) τῶν πόνων καὶ τὰ τοιαῦτα (ῥάδιοι) ἀλίσκεσθαι, ἀποδύντας δὲ κλείς τ' ἂν ἐνδείξαιτο κοίλη καὶ ἰσχίον ἄναιμον καὶ πλευρὰ ὑποχαράττουσα καὶ ψυχρότης αἵματος, ὧν εἰ ἐφαπτοίμεθα, οὐκ ἂν εἴη στεφανηφόρος ἀγωνία. λεπτὰ μὲν τούτοις ὑπόπια, λεπτὴ δὲ πῆδησις καρδίας, λεπτοὶ δὲ ἰδρώτων ἀτμοὶ, λεπτοὶ δὲ ὕπνοι ἰθύνοντες τὰ σιτία βολαί τε ὀφθαλμῶν πεπλανημένοι καὶ τὸ ἐρᾶσθαι δοκούντων ἀποσημαίνουσαι. οἱ δὲ ὄνειρώττοντες ἀποκάθαρσις μὲν τῆς ἐπιπολαζούσης εὐεξίας, ὀρώνται δὲ ὅμως ὑπώχροι καὶ δροσίζοντες καὶ ὑποδεέστεροι μὲν τὴν ἰσχύν, εὐτραφεῖς δὲ ὑπὸ τοῦ καθεύδειν καὶ ἀνεύθυνον τὸ ἰσχίον καὶ διαρκεῖς τὸ πνεῦμα, ἐν χώρᾳ τε τῶν ἀφροδισιαζόντων ὄντες (οὐ) ταυτόν εἰσιν, (ἀλλ') οἱ μὲν καθαίροντες τὴν ἔξιν, οἱ δὲ τήκοντες. ^[5]

Gym 49 κόπων δὲ ἀγαθὴ μάρτυς ἢ τε ἔξωθεν περιβολὴ τοῦ σώματος λεπτοτέρα ἑαυτῆς δοκοῦσα καὶ ἀνοιδούσα φλέψ καὶ κατηγὴς βραχίων καὶ τὰ μυῶδη κατεσκληκότα. οἱ μὲν δὴ ὑπερσιτήσαντες, ἦν τε κούφων τύχωσιν, ἦν τε βαρυτέρων ἀγωνισταί, μεταχειριστέοι ταῖς ἐς τὸ κάτω τρίψεσιν, ἵνα τῶν κυριωτέρων τὰ περιττὰ ἀπάγοιτο, γυμναστέοι δὲ πένταθλοι μὲν τινα τῶν κούφων, δρομεῖς δὲ μὴ ζυγνέοντες, ἀλλὰ σχολαῖοι καὶ μεῖζον τι διαβαίνοντες, πύκται δὲ ἀκροχειριζέσθων ἐλαφροὶ τε καὶ ἀερίζοντες. ^[5]

Gym 50 πάλῃ δὲ καὶ παγκράτιον ὀρθοὶ μὲν καὶ οἶδε. ἀλλ' ἀνάγκη κυλίεσθαι. κυλίεσθων μὲν, ἀλλ' ἐπικείμενοι μᾶλλον ἢ ὑποκείμενοι καὶ μηδαμῇ περικυβιστώντες, ὥς μὴ ἀνιάτῳ τινὶ ἔλκει πηροῖεν τὸ σῶμα. μεταχειριζέσθω τε ὁ γυμναστὴς κούφους τε ὁμοίως καὶ βαρεῖς ταῖς διὰ μετρίου ἐλαίου τρίψεσι τῶν κάτω μάλιστα, καὶ τοῦτο ἀποματτέτω. ^[10]

Gym 51 οἶνος δὲ περιττεύσας ἀθλητῶν σώμασιν, (ὥστε) ἰδρώτος πολλοῦ πάντα μεστὰ εἶναι, διὰ (μετρίων) τῶν γυμνασίων ἐκκαλείσθω. οὔτε γὰρ ἐπιγυμνάζειν χρὴ τοὺς τοιοῦτους, οὔτε ἀνιέναι, τὸ γὰρ διεφθορὸς ὑγρὸν ἀποχετεύειν ἄμεινον, ὥς μὴ τὸ αἷμα ὑπ' αὐτοῦ κακουργοῖτο. ἀποματτέτω δὲ ὁ γυμναστὴς καὶ ἀποστλεγγιζέτω ζυμμέτρῳ χρώμενος (τῷ πήλῳ), ὥς μὴ ἀποφράττοντο αἱ ἐκβολαὶ τοῦ ἰδρώτος. ^[5]

- Gym 52 τοὺς δὲ ἐξ ἀφροδισίων ἄμεινον μὲν μὴ γυμνάζειν, οἱ γὰρ στεφάνων καὶ κηρύκων αἰσχροὴν ἡδονὴν ἀλλαξάμενοι ποῦ ἄνδρες; εἰ δὲ ἄρα γυμνάζονται, ὑπὲρ νοουθεσίας γυμναζέσθων, ἐλεγχόμενοι τὴν ἰσχὺν καὶ τὸ πνεῦμα, ταυτὶ γὰρ μάλιστα αἱ τῶν ἀφροδισίων ἡδοναὶ ἐπικόπτουσιν. ἡ δὲ τῶν ὄνειρωττόντων ἕξις, ἀφροδίσια μὲν καὶ ταῦτα, ἀκούσια δέ, ὡς ἔφην. γυμναστέοι δὲ ζὺν ἐπιμελεία καὶ τὴν ἰσχὺν ὑποθρεπτέοι μᾶλλον, ἐπειδὴ ἐπιλείπει σαφῶς, κάξικμαστέοι τοὺς ἰδρώτας, ἐπειδὴ περιττοὶ τούτοις. ἔστω δὲ ἐνδοσιμώτερα μὲν τὰ γυμνάσια, προηγμένα δὲ ἐς μῆκος, ἵνα τὸ πνεῦμα ἐγγυμνάζονται. δεῖ δὲ αὐτοῖς ἐλαίου ζυμμέτρου καὶ πεπαχυσμένου τῇ κόνει, τουτὶ γὰρ τὸ φάρμακον καὶ ξυνέχει τὸ σῶμα καὶ μετρίως ἀνίσιν. ^[10]
- Gym 53 ἀγωνιῶντες δὲ ἀθληταὶ θεραπευέσθων μὲν καὶ τὰς γνώμας λόγῳ παραθαρσύνοντί τε αὐτοὺς καὶ καθιστάντι, γυμναζέσθων δ' ἐν χώρᾳ τῶν ἀϋπνούντων τε καὶ μὴ εὐσίτων. εὖ τούτοις ἔχει τὸ ἀρμονικὸν γυμνάσιον, αἱ γὰρ περιδεεῖς γνῶμαι προθυμότεραί εἰσι μανθάνειν ἃ προσήκει φυλάττεσθαι. κόποι δὲ οἱ μὲν αὐτόματοι νόσων ἀρχαὶ καὶ ἀπόχρη τοὺς μὲν πηλῷ καὶ παλαιστρᾷ πονήσαντας ἀνιέναι μετρίως τε καὶ ὡς εἶπον, τοὺς δὲ ἐν κόνει πεπονηκότας ἐπιγυμνάζειν τῆς ὑστεραίας ἐν πηλῷ ζὺν μικρᾷ ἐπιτάσει, ἡ γὰρ ἀθρόα μετὰ τὴν κόνιν ἄνεσις ἱατρὸς πονηρὸς κόπων, οὐ γὰρ θεραπεύει τὴν ἰσχὺν ἀλλ' ἀποκρεμάννυσιν *** ἡ μὲν δὴ σοφώτερα γυμναστικὴ καὶ ἐπιτείνουσα τὸν ἀθλητὴν τοιάδε ἂν εἴη. Ἐλεγχος δὲ τῶν τετράδων, ἃς παρητησάμην καὶ ἡ ἐπὶ Γερηνῷ τῷ παλαιστῇ διαμαρτία, οὗ τὸ σῆμα Ἀθήνησιν ἐν δεξιᾷ τῆς Ἐλευσίνᾳδε ὁδοῦ. ^[15]
- Gym 54 ἐτύγχανε μὲν οὗτος Ὀλύμπια νενικηκώς, τρίτῃ δὲ ἀπ' ἐκείνης ἡμέρᾳ πίνων τὴν ἑαυτοῦ νίκην καὶ τινὰς τῶν γνωρίμων ἐστιῶν ὀψοφαγία ἀήθει χρησάμενος ἀπηνέχθη τοῦ ὕπνου. ἦκων οὖν τῆς ὑστεραίας ἐς τὸ γυμνάσιον ὠμολόγει πρὸς τὸν γυμναστὴν ὠμός τε εἶναι πονήρως τε ἔχειν πη, ὁ δὲ ἡγρίαινέ τε καὶ ζὺν ὀργῇ ἦκουε καὶ χαλεπὸς ἦν ὡς ἀνιέντι καὶ τὰς τετράδας διασπῶντι, ἔς τε ἀπέκτεινε τὸν ἀθλητὴν ἐν αὐτῷ τῷ γυμνάζειν ἀγνωσία, οὐ (συνεῖς) προειπόντος ἃ γιγνώσκειν ἔδει καὶ σιωπῶντος. “ τοιῶνδε μὲν δὴ τῶν τετράδων οὐσῶν καὶ ὧδε ἀγυμνάστων (ὑπ') ἀπαιδεύτου γυμναστοῦ (γίγνεται οὐ) μέτρια πάθη· τὸ γὰρ τοιοῦδε ἀθλητοῦ ἀμαρτεῖν τὰ στάδια πῶς οὐ βαρὺ; οἱ δὲ ἀσπαζόμενοι τὰς τετράδας τί χρήσονται αὐταῖς ἐς Ὀλυμπίαν ἦκοντες; παρ' οἷς κόνις μὲν, ὁποῖαν εἴρηκα, γυμνάσια δὲ προστεταγμένα, γυμνάζει δὲ ὁ Ἑλλανοδίκης οὐ τῇ προρρήσει, ἀλλ' ἐπεσχεδιασμένα πάντα τῷ καιρῷ, μᾶστιγος καὶ τῷ γυμναστῇ ἐπηρτημένης, εἴ τι παρ' ἃ κελεύουσι πράττοι. κελεύουσι δὲ ἀπαραίτητα, ὡς παραιτούμενοις ταῦτα ἔτοιμον Ὀλυμπίων εἵργεσθαι. περὶ μὲν δὴ τῶν τετράδων τοσαῦτα. *** Τούτοις ἐπόμενοι σοφίαν τε γυμναστικὴν ἐνδειξόμεθα καὶ τοὺς ἀθλητὰς ἐπιβρώσομεν καὶ ἀνηβήσει τὰ στάδια ὑπὸ τοῦ εὖ γυμνάζειν. ***** Ἀλτὴρ δὲ πεντάθλων μὲν εὖρημα, εὖρηται δὲ ἐς τὸ ἄλμα, ἀφ' οὗ δὴ καὶ ὠνόμασται, οἱ γὰρ νόμοι τὸ πήδημα χαλεπώτερον ἡγούμενοι τῶν ἐν ἀγῶνι τῷ τε αὐλῷ προσεγείρουσι τὸν πηδῶντα καὶ τῷ ἀλτῇρι προσελαφρύνουσι, πομπός τε γὰρ τῶν χειρῶν ἀσφαλὴς καὶ τὸ βῆμα ἐδραϊόν τε καὶ εὖσημον ἐς τὴν γῆν ἄγει. ^[5]
- Gym 55 τουτὶ δὲ ὁπόσου ἄξιον οἱ νόμοι δηλοῦσιν· οὐ γὰρ ζυγχωροῦσι διαμετρεῖν τὸ πήδημα, ἢν μὴ ἀρτίως ἔχη τοῦ ἵχνους. γυμνάζουσι δὲ οἱ μὲν μακροὶ τῶν ἀλτήρων ὤμους τε καὶ χεῖρας, οἱ δὲ σφραιροειδεῖς καὶ δακτύλους. παραληπτέοι δὲ καὶ κούφοις ὁμοίως καὶ βαρέσιν ἐς πάντα γυμνάσια, πλὴν τοῦ ἀναπαύοντος. Κόνις δὲ ἡ μὲν πηλώδης ἱκανὴ ἀπορρύψαι καὶ ζυμμετρίαν δοῦναι τοῖς περιττοῖς, ἡ δὲ ὀστρακώδης ἀνοῖζαί τε ἐπιτηδεῖα καὶ ἐς ἰδρώτα ἀγαγεῖν τὰ μεμυκότα, ἡ δὲ ἀσφαλτώδης ὑποθάλλειν τὰ ἐπεψυγμένα, μέλαινα δὲ καὶ ξανθὴ κόνις γεώδεις μὲν ἄμφω καὶ ἀγαθαὶ μαλάξαι τε καὶ ὑποθρέψαι, ἡ δὲ ξανθὴ κόνις καὶ στιλπνοὺς ἐργάζεται καὶ ἡδIOUS ἰδεῖν, ὡς περὶ γενναίῳ τε καὶ ἡσκημένῳ σώματι ἔστι. ^[5]
- Gym 56

σκεδαννύναι δὲ χρή τὴν κόνιν ὑγρῷ τῷ καρπῷ καὶ διεστῶσι τοῖς δακτύλοις διαρραίνοντα μᾶλλον ἢ ἐπιπάττοντα, ἵν' ἐς τὸν ἀθλητὴν ἡ ἄχνη πίπτει. Κώρυκος δὲ ἀνήφθω μὲν καὶ πύκταις, πολὺ δὲ μᾶλλον τοῖς ἐπὶ τὸ παγκράτιον φοιτῶσιν. ^[10]

Gym 57 ἔστω δὲ καὶ κοῦφος μὲν ὁ πυκτικός, ἐπειδὴ κωρύκου γυμνάζονται μόναι αἱ τῶν πυκτῶν χεῖρες, ὁ δὲ τῶν παγκρατιαστῶν ἐμβριθέστερος καὶ μείζων, ἵνα γυμνάζοντο μὲν τὴν βάσιν ἀνθιστάμενοι τῇ τοῦ κωρύκου ἐπιφορᾷ, γυμνάζοντο δὲ ὤμους τε καὶ δακτύλους ἐς ἀντίπαλόν τι παίοντες. ἡ κεφαλὴ ἐναραττέτω καὶ πάντα ὁ ἀθλητὴς ὑποκείσθω τοῦ παγκρατίου τὰ ὀρθὰ εἶδη. Εἰληθεροῦσι δὲ οἱ μὲν ἀμαθῶς αὐτὸ πράττοντες ἐν ἅπαντι τῷ ἡλίῳ καὶ πάντες, οἱ δὲ ξὺν ἐπιστήμῃ καὶ λόγῳ οὔτε ἀεὶ καὶ ὁπόσοις λῶον· οἱ μὲν γὰρ βόρειοι τῶν ἡλίων καὶ οἱ νήνεμοι καθαροὶ τέ εἰσι καὶ εὖειλοι, ἅτε δὴ λευκοῦ ἐκβάλλοντες τοῦ αἰθέρος, οἱ δὲ νότιοί τε καὶ ἐκνεφίαὶ ὑγροὶ τέ εἰσι καὶ ὑπερκαίοντες, οἷοι ἐπιθρύψαι μᾶλλον τοὺς γυμναζομένους ἢ θάλψαι. ^[5]

Gym 58 τὰς μὲν δὴ εὐηλίους τῶν ἡμερῶν εἴρηκα, ἡλιωτέοι δὲ οἱ φλεγματώδεις μᾶλλον, ἵνα τοῦ περιττοῦ ἐξικμάζοντο, ἐπιχόλους δὲ ἀπάγειν χρή δὴ τούτου, ὥς μὴ πυρὶ πῦρ ἐπαντλοῖτο. καὶ ἡλιούσθων οἱ μὲν προήκοντες ἀργοὶ κείμενοι καὶ πρόσσειλοι κατὰ ταῦτά ὀπτωμένοις, οἱ δὲ σφριγῶντες ἐνεργοὶ καὶ γυμναζόμενοι πάντα, καθάπερ Ἡλεῖοι νομίζουσι. τὸ δὲ πυριᾶσθαι καὶ ξηραλοφεῖν, ἐπειδὴ τῆς ἀγροικοτέρας γυμναστικῆς ἔχεται, Λακεδαιμονίοις ἀφῶμεν, ὧν τὰ γυμνάσια οὔτε παγκρατίῳ οὔτε πυγμῇ εἵκασται. φασὶ δὲ αὐτοὶ Λακεδαιμόνιοι μὴδὲ ἀγωνίας ἔνεκα γυμνάζεσθαι τὴν ιδέαν ταύτην, ἀλλὰ καρτερίας μόνης, ὅπερ δὴ μαστιγουμένων ἐστίν, ἐπειδὴ νόμος αὐτοῖς ἐπὶ τοῦ βωμοῦ ξαίνεισθαι. ^[20]